DICȚIONARUL DUMONT DE

CONDIMENTE

Origini • Gust • Întrebuințări • Rețete





CONDIMENTE

Origine • Gust • Întrebuințări • Rețete

Anne Iburg

Traducere din limba engleză:
Daniela Mişcov

EDITURA ALLFA

Anne Iburg
DUMONT'S LEXICON OF SPICES
ORIGIN • TASTE • USE • RECIPIES

Anne Iburg
CONDIMENTE
ORIGINE • GUST • ÎNTREBUINȚĂRI • REȚETE

Traducere: Daniela Mișcov

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
IBURG, ANNE
Condimente: origine-gust-întrebuințări-rețete /
Anne Iburg. - București : ALLFA, 2006, 2008
ISBN 978-973-724-079-8

I. Mișcov, Daniela (trad.)

81'374.2:664.5=135.1

Editura ALLFA: Bd. Constructorilor nr. 20A,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 402 26 00
Fax: 402 26 10
Departamentul distribuție: Tel.: 402 26 75; 402 26 38
Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro
Redactor: Aurora Mihail
Design copertă: AdAm Studio, Praga, Republica Cehia

Cuprins

Introducere

Condimentele ne îmbogățesc mâncarea și viața. Cum ar fi un burger fără piper, o pizza fără oregano, piureul fără nucșoară sau gemul de prune fără scorțișoară? Ar fi fade, niște mâncăruri fără gust! Condimentele sunt niște ingrediente mici și ușor de trecut cu vederea, dar importanța lor în bucătărie precum și în istoria culturală și chiar cea a științei este cu mult mai mare decât dimensiunea lor. Omul este fascinat de condimente de multe secole, datorită aromei lor persistente, gustului delicat și proprietăților curative, cât și puterilor magice și afrodisiace care li s-au atribuit, și încă li se mai atribuie. Toată lumea știe însă că lucrurile importante vin câteodată în ambalaje foarte mici!

Negustor de dafin, ilustrație din secolul al XVIII-lea



De când folosim condimentele?

Este tot așa greu să răspundem la această întrebare precum este să stabilim cine a apărut întâia dată pe lume: oul sau găina?

Probabil că oamenii au început să folosească condimentele de îndată ce au învățat să gătească, îndeletnicire care îi deosebește de animale. Nu mâncăm doar ca să ne potolim foamea sau setea, ci și ca să ne satisfacem în egală măsură, o dorință estetică. Căutăm gusturi noi și noi metode de a pregăti mâncarea, dorim mereu alte feluri de mâncare delicioase și hrănitoare. Strămoșii noștri au aflat că anumite

frunze și fructe îmbogățeau gustul mâncării. Presărau frunze sau bobițe de fructe pe carne înainte sau după ce o frigeau. Nu păstrau însă condimentele în vase, așa cum sugerează anumite studii. Totuși, folosirea oalelor a permis extinderea posibilităților de folosire a condimentelor la pregătirea mâncării. Odată cu apariția recipientelor, condimentele puteau fi păstrate și amestecate.



Plantă de piper, ilustrație din secolul al XVII-lea

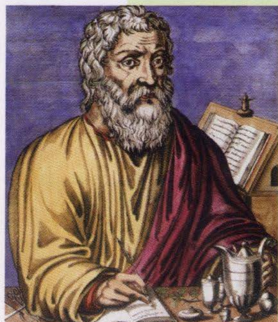
Primele mărturii despre folosirea condimentelor de către oameni datează din Mexic. Aborigenii din Mexic foloseau chili pentru a-și condimenta mâncarea încă din anul 7000 î.Hr.

CONDIMENTELE ÎN ANTICHITATE

India este leagănul condimentelor în Lumea Veche. Cu aproximativ 5000 de ani î.Hr., exista o vastă rețea comercială între China, India, Persia, Mesopotamia și Egipt. În piramide au fost găsite resturi de anason, schinduf, nucșoară/fruct de Eletaria și Amomum/, cassia, nucșoară, chimen, mărar, anason și șofran, ceea ce demonstrează întrebuințarea lor în alimentație. În Egiptul antic, în timpul faraonilor, condimentele aromatizau atât mâncarea sclavilor cât și a celor bogați. Dar la începuturile istoriei umanității, condimentele nu aveau valoarea estetică care li se acordă astăzi în pregătirea mâncărurilor. Se credea că adăugarea unui condiment în mâncare îi apără pe oameni de boli contagioase. Condimentul era, în același timp, acela care ascundea gustul unei mâncări vechi sau prost gătite. Condimentele erau, în acest fel, deopotrivă ingrediente și mijloace de apărare a sănătății.

Papirusul Ebers, provenind din Egipt, anul 1500 î.Hr, conține o serie de formule medicale. Este păstrat la biblioteca unei universități din Leipzig. În textul de pe sul sunt informații despre mai mult de 700 de produse naturale. Scilla era folosită pentru anasarcă, ridichea era un mijloc de a vindeca bolile pectorale, iar usturoiul și ceapa erau considerate „antibiotice” naturale.

În Grecia antică, medicina ierburilor a cunoscut maxima înflorire în timpul lui Hippocrate (460-370 î.Hr). El descrie, printre altele, mai mult de 230 de ierburi medicinale în cartea sa „Corpus Hippocraticum”. Hippocrate și adepții săi, așa-numiții asclepiazi, îl venerau pe Asclepios, zeul medicinei și fiul lui Apollo în mitologia greacă, considerându-l unul dintre înaintașii lor. Încă de copil, Hippocrate a aflat de la tatăl său, conform unei tradiții de familie, despre efectele și întrebuințările ierburilor medicinale. În timpul călătoriilor sale ca medic peregrin prin Asia Minor și Grecia, el a practicat „artele medicinei”, la dezvoltarea cărora a contribuit. Popular, chiar adorat, respectat, el s-a întors în Cos pentru a pune bazele practicii medicale, a scrie și a predat medicina în propria sa școală.



Hippocrates

Medicina ierburilor era foarte răspândită și în Roma antică, romanii împrumutând-o de la greci. Știm că romanii foloseau la gătit, mărarul, sovârvul, muștarul, coriandrul, țelina sălbatică, usturoiul, lămâioara, cimbrul, pătrunjelul,anasonul, molura, susanul și semințele de mac. Piperul a început să fie importat în jurul datei nașterii lui Hristos. Era folosit de pătu-

ra bogată a romanilor, drept condiment, devenind la un moment dat chiar monedă de schimb. Legiunile romane au adus multe condimente în Europa Centrală. În regiunea Rinului, Galitia sau insula britanică „Britannica” câteva condimente au continuat să fie folosite și după retragerea trupelor, fiind întrebuințate la gătit până în zilele noastre.

DRUMURI COMERCIALE SPRE EUROPA

Vreme de sute de ani, încărcăturile de condimente au fost transportate de-a lungul vechilor drumuri ale caravanelor dinspre China spre restul Asiei și către Europa. Sunt cunoscute trei drumuri principale. Drumul Mătăsii este cel mai celebru dintre ele. Astăzi nu se știe cu exactitate care era această rută, dar centrele comerciale, care reprezentau popasuri pe vechile trasee, încă mai există. După descoperirea, în jurul anului 100 d.Hr., a unei căi maritime către Europa, negustorii care navigau spre Africa de Sud și India aduceau multe condimente în Europa, pentru parfumuri, cosmetică și medicină. Odată cu declinul Imperiului Roman, calea maritimă a fost uitată, astfel că Drumul Mătăsii a rămas cea mai importantă cale de schimb pentru mărfuri și informații între Europa de Vest, Orient și nordul Africii.

Drumul Mătăsii a continuat să fie o rută intens frecventată de comercianți chiar până la începutul Evului Mediu. Ei călătoreau dinspre Samarkand spre est, ajungând până în coloniile din estul Turkestanului, Mongolia și China. Transportau, pe cămile și în spinare, mărfuri dinspre est spre vest cât și



Expoziția/harta centrelor/rutelor comerciale în Asia

în sens invers. În loc de monedă de schimb, foloseau trocul, oferind mătase pe condimente, condimente pe lapis lazuli, jad și bijuterii de argint, bijuterii pe samur și alte feluri de blană, blănuri pe covoare de lână, covoare pe sticlărie de lux, și așa mai departe. În acest fel, condimentele au ajuns în Europa.

GRĂDINILE DE IERBURI ÎN EVUL MEDIU



Lucrări într-o grădină împrejumuită cu ziduri, imagine dintr-o carte datând din secolul al XV-lea

În anul 802, Carol cel Mare a publicat „Capitulare de villis et curtis imperiabilus", o culegere de reglementări pentru mănăstirile și gospodăriile rurale de pe domeniul său. Legea conținea prevederi exacte privitoare la ce condimente și plante puteau fi cultivate de călugări, duci și baroni, preciza ce plante erau folositoare omului și animalelor ca hrană, condimente, ierburi medicinale sau contra insectelor. Printre condimentele locale se numărau usturoiul, tarhonul, cimbrul și cresonul, cât și plante mediteraneene precum rozmarinul, coriandrul și salvia. Plantele exotice erau aduse în nordul și centrul Europei sub formă de semințe, răsaduri și vlăstari. Multe ierburi au întrebuințări multiple: condimentează și vindecă (precum menta și chimenul) sau condimentează și conservă (precum mărarul).

Starețа Hildegard von Bingen (1098-1179 d.Hr.) a trăit în timpul lui Barbarossa. În manuscrisele ei, ea descrie în detalii efectele și puterile de leac ale plantelor . Descrie cu precizie ce plantă este necesară pentru o anumită afecțiune, ce



Hildegard von Bingen

doză este necesară și care parte a plantei trebuie întrebuințată. Ierburile erau folosite pentru a opri sângerarea, pentru răceli, tuse și rinită, pentru dureri de stomac și deranjamente intestinale, pentru eczeme și ulcere, luxații, fracturi, dismenoree și chiar pentru a provoca avortul. Unele ierburi erau prezentate drept sudorifice și diuretice. În însemnări este menționată chiar o plantă care vindeca mușcăturile de insectă și șarpe, alungând în același timp muștele, păduchii și ploșnițele.

CRUCIADELE-RĂZBOAIELE PENTRU IERBURI ALE EVULUI MEDIU

Înainte ca cruciații să câștige supremația asupra lumii islamice, negoțul dintre Asia și Europa era dominat de arabi. Imperiile arabe ale Abasizilor și Fatimizilor, cu orașele lor și cu principalele centre comerciale precum Bizanțul, Alexandria și Cairo, reprezentau verigi vitale în schimbul de mărfuri (inclusiv condimente) între Orient și Occident. În cafenelele arabe erau povestite îndelung aventurile negustorului și marinarului Sinbad.

Cererea de condimente a crescut în Europa occidentală în timpul cruciadelor. Ca o consecință a cuceririi teritoriilor în care se află astăzi Siria și Palestina, creștinii au preluat controlul asupra celor mai importante regiuni care asigurau comerțul între Occident și Orient. Europenii au înfințat



Vânzători de condimente într-o piață din localitatea Sanaa, Yemen

statele cruciate de-a lungul întregii regiuni mediteraneene și în mod special, în Levant. Întrucât nu aveau flotă proprie, ei foloseau corăbiile negutătorilor italieni din nordul Italiei. În secolul al XIII-lea, sub conducerea lui Gingis Han, mongolii au format un mare imperiu care se întindea de la Marea Chinei până la Mediterană. Spiritul tolerant al mongolilor a permis negustorilor italieni să ajungă direct la regiunile de proveniență ale condimentelor. Marco Polo (1254-1324) s-a întors acasă în Veneția după douăzeci și patru de ani de călătorii pe Drumul Mătăsii care ducea spre China.

VENEȚIA ȘI MONOPOLUL ITALIENILOR



Ippolito Caffi, Piața San Marco, Veneția, 1858

Cruciadele au reprezentat oportunități ideale pentru venețieni întrucât le ofereau un avantaj asupra negutătorilor arabi, datorită cetăților întărite din Asia, permițându-le să cumpere condimente la prețuri avantajoase. În acest fel, piața de condimente europeană era împărțită între arabii din Levant și venețieni. Arabii erau negustori de condimente orientale, pe care le aduceau din Asia venețienilor. Prețurile lor erau ridicate, dar venețienii reușeau întotdeauna să le revândă la prețuri la fel de mari. În acest fel, profiturile lor erau imense. În secolul al XIV-lea, prețul unui condiment putea să crească de sute de ori pe parcursul traseului pe care îl făcea dinspre Calcutta spre Veneția. O jumătate de kilogram de șofran costa cât un cal, o jumătate de kilogram de ghimbir era echivalent cu prețul unei oi, o jumătate de kilogram de piper era aproape echivalent cu greutatea lui în aur. Condimentele erau emblemele bogăției: erau oferite ca daruri conducătorilor sau reprezentau prețul pentru o răscumpărare. Timp de peste 400 de ani, Veneția, Genova și Pisa și-au datorat bogăția comerțului cu condimente.

În timpul Evului Mediu, contrafacerea condimentelor era o practică des întâlnită, pentru că cererea era foarte mare și toată lumea dorea să aibă profit maxim. Reacțiile autorităților

la aceste practici erau foarte dure. În Nurenberg, un negustor care a contrafăcut condimente a fost ars de viu împreună cu marfa sa. Dar pedepsele aspre nu i-au împiedicat pe falsificatori să profite de beneficiile cererii mari de condimente.

După ce mongolii au pierdut controlul asupra Chinei, odată cu întărirea puterii dinastiei Ming, comerțul direct între Europa și China a fost întrerupt. Negustorii de condimente au început să facă schimburi cu comercianții din Beirut, Tripoli și Alexandria. Progresele înregistrate în navigație la începutul epocii moderne i-au încurajat pe europenii din sud să se aventureze în expediții riscante. Plecând din Mediterana spre Strâmtoarea Gibraltar, au ajuns pe coastele Portugaliei, în nordul Spaniei și Franța, cât și în centrul și nordul Europei: Antwerp, Bruges și Londra au devenit noile centre importante ale comerțului de condimente.

PORTUGHEZII

Îndrăzneții portughezi navigând la sud, de-a lungul coastei Africii, au adus pentru prima dată în Europa occidentală, condimente afrricane. După ce navigatorul portugehz Vasco da Gama s-a întors din India, în 1499, cu vasele pline de marfă, dominația italiană asupra comerțului de condimente s-a prăbușit. Din acest moment, prețul condimentelor din Europa a fost dictat de Lisabona. Piperul, cuișoarele, ghimbirul, scorțișoara și nucșoara se numărau printre

Ludolf Backhuysen, Flota companiei olandeze Indiile de Est, 1675



cele mai importante mărfuri importate. Scorțișoara importată venea din Ceylon, adică Sri Lanka de azi. Portughezii au stabilit un monopol lucrativ în comerțul cu scorțișoară, care le finanța costisitoarele expediții de explorare.

Binecunoscuta avere a comerciantului Fugger s-a născut, printre altele, din negoțul cu condimente. O legendă de la mijlocul secolului al XVI-lea spune că negustorul Anton Fugger a ars hârtiile cu obligațiuni ale lui Carol al V-lea chiar în fața împăratului, focul fiind făcut cu prețioasele bețișoare de scorțișoară.

PAPRIKA ȘI ARDEIUL-ROȘU-DESCOPERITE DE SPANIOLI

La fel ca portughezii, spaniolii au investit mulți bani în navigația comercială. Isabela I și Ferdinand al II-lea al Spaniei i-au dat lui Cristofor Columb, un navigator genovez, trei vase echipate care să-i permită să își ducă la îndeplinire planul de a găsi o rută maritimă spre India, navigând spre vest. Deși Columb nu a ajuns niciodată în India, el a descoperit Lumea Nouă, America. America s-a dovedit un tezaur de noi și savuroase condimente, cât și de alte mărfuri. Expedițiile, finanțate de conducătorii spanioli, au extins cunoașterea condimentelor în Europa.

Compania olandeză India de est l-a însoțit pe Columb în cea de-a doua călătorie de explorare. Au adus împreună înapoi în Europa, în 1494, noi condimente. În noua țară ardeiul roșu nu avea fructe, iar vanilia nu creștea în Europa. Paprika și plantele

de chili au cucerit Lumea Veche. La început, paprika era considerat un nou sortiment de piper, iar paprika, așa-numitul piper spaniol, se considera a fi o plantă exotică de ornament. Aproximativ 100 de ani mai târziu, planta de paprika a început să fie cultivată în Spania, și curând după aceea s-a răspândit în toată Europa. Și-a găsit mai târziu o nouă patrie în Ungaria, devenind astfel condimentul național unguresc. Astăzi, ardeii chili sunt cultivați în toată lumea.

În afară de Columb, spaniolii l-au angajat pe Fernando Magellan, un explorator portughez. El a fost primul explorator care a călătorit în jurul lumii. Din păcate,el nu a supraviețuit expediției, și doar una dintre corăbiile flotei sale s-a întors. Dar era atât de încărcată cu condimente și alte mărfuri încât profiturile de pe urma vânzării mărfurilor de la bord au depășit costurile călătoriei. După ce spaniolii și portughezii au căzut de acord să împartă între ei comerțul cu condimente – Spania făcând comerț cu Vestul, iar Portugalia cu Orientul –

Lucrători muncind pe o plantație din India, secolul al XVIII-lea



o altă națiune de negustori a pornit în direcția Extremului Orient pentru a-și obține partea din averea cu condimente: olandezii. Ei și-au făcut triumfători debutul în lumea condimentelor.

COLONIILE ÎMBOGĂȚESC EUROPA

Exploatarea nemiloasă a popoarelor băștinașe și a resurselor minerale din Lumea Nouă constituie un capitol de tristă amintire în istoria condimentelor. Dominația colonială s-a încheiat definitiv, împreună cu monopolul asupra condimentelor, câteva secole mai târziu, adică de abia după cel de-Al 2-lea Război Mondial, în anul 1945.

Compania olandeză Indiile de Est, o puternică companie comercială și prima societate pe acțiuni, a cucerit comerțul cu nucșoară și cuișoare. Olandezii au luat insulele Moluce de la portughezi și au profitat de pe urma monopolului Portugaliei asupra comerțului cu nucșoară și cuișoare. Compania Indiilor de Est a vândut nucșoară în Europa cu un profit de 200 la sută. Olandezii își apărau aceste profituri cu ferocitate: arbuștii de nucșoară și cuișoare puteau fi cultivați doar pe două din insulele Moluce: Ambon și Banda. Toți ceilalți copaci erau distruși. Cine planta nucșoară sau cuișoare fără aprobare oficială era executat, iar cine fura vreun fruct i se tăia mâna. În cele din urmă, olandezii au mai renunțat la aceste măsuri draconice. Pe la 1770, francezii au reușit să fure câtiva pomișori de nucșoară și lăstari de cuișoare din insulele Moluce și

Spițer, secolul al XVII-lea



să le planteze în coloniile lor din Madagascar, Mauritius și Reunion. În acest fel, monopolul asupra acestor condimente a luat pentru totdeauna sfârșit.

În anul 1780, Compania Indiile de Est a dat faliment, iar englezii au blocat corăbiile olandeze în Indiile de Est. Londra a devenit cel mai important centru pentru comerțul cu condimente în Sri Lanka și India, iar scorțișoara transportată de acolo aducea mari profituri comercianților englezi.



Clădirea sediului companiei olandeze Indiile de Est, Londra, secolul al XVII-lea

CONDIMENTELE ȘI IERBURILE AROMATICE CAD ÎN UITARE

Nu ne putem explica de ce condimentele și ierburile aromatice nu au mai fost la modă în secolul al XIX-lea. Cererea de condimente a scăzut, în timp ce produse precum cacaoa, cafeaua și zahărul au devenit ingrediente importante pe masa europenilor bogați. S-a renunțat la asezonarea abundentă a mâncării și multe ierburi aromatice au fost uitate. Au început să se bucure de popularitate noi alimente precum cartofii, orezul, roșiile și varza de Bruxelles. Condimentele au revenit în atenție de abia după cel de-Al 2-lea Război Mondial, când au început să fie vândute în cutii și borcane, atrăgând interesul gospodinelor cu gusturi moderne. Pentru că oamenilor le plăcea să călătorească și să descopere alte culturi, în cea

de-a doua jumătate a secolului al XX-lea, fascinația pentru bucătăriile exotice și condimente a cunoscut un reviriment.

CONDIMENTELE ÎN MÂNCARE

Este de preferat ca ierburile uscate și condimentele să „doarmă" în bucătăria dumneavoastră. Cu alte cuvinte, nu este recomandat să păstrați condimentele în borcane decorative, transparente, în lumină. Datorită expunerii la lumină ele se decolorează, pierzându-și nu numai culoarea, ci și aroma. Deși este mai comod să le țineți lângă aragaz, căldura și umiditatea în exces duc și ele la pierderea aromei. Cel mai bine se păstrează condimentele și ierburile uscate în recipiente etanșe, puse în locuri întunecoase, răcoroase și uscate.

Doar în anumite situații le place condimentelor să „socializeze". Nu trebuie să puneți în același recipient decât un singur fel de condiment, pentru că fiecare condiment, degajând substanțe proaspete și aromatice, absoarbe în același timp, cu ușurință, alte mirosuri.

Chiar dacă păstrați în condiții foarte bune condimentele, din când în când trebuie să le verificați aroma. Vă puteți da seama dacă un condiment nu mai este bun prin faptul că își pierde aroma și gustul.

LEXICONUL CONDIMENTELOR

Următoarele informații vă vor ajuta să vă familiarizați cu structura lexiconului condimentelor:

Condimentele sunt înșiruite alfabetic, după numele lor botanic. Denumirea în limba română se află dedesubt. Orice altă denumire colocvială este inclusă la „Sinonime". Explicațiile din coloane se referă la cele mai importante atribute ale fiecărei plante. Simbolurile înseamnă următoarele:

Întrebuințări:	*Partea comestibilă:*	*Origine:*
Condimente folosite în mâncare	Floarea	Africa
Uz medicinal	Fructul	America
	Frunzele	Asia
	Tulpina ierboasă, Coaja	Europa
	Rădăcina (rizomul, bulbul)	

Proprietăți

! Unele dintre ierburile enumerate pot provoca alergii persoanelor sensibile sau avortul, în cazul femeilor însărcinate. Unele, în funcție de dozaj, sunt otrăvitoare. Riscul depinde numai de dozaj, de partea din plantă folosită și de felul în care este pregătită planta înainte de a fi întrebuințată.
De aceea, acordați atenția cuvenită comentariilor de pe ultima pagină a fiecărei prezentări. Este de preferat să nu folosiți condimentul dacă aveți ezitări.

Allium sativum

Usturoiul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Alliaceae.*

SINONIME: melasa-clovnului

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: bulbul, proaspăt, întreg sau în formă de pastă, uscat sau măcinat.

ORIGINE. Usturoiul provine probabil din partea de vest a Asiei. Totuși, astăzi, el este cultivat în toată lumea unde este climă temperată și subtropicală. Usturoiul este o aromă obișnuită în majoritatea bucătăriilor și un ingredient tipic în dulapul de condimente.

PROPRIETĂȚI. Usturoiul este o plantă de aproximativ 70 de centimetri înălțime. Planta are un bulb central în formă de ou și aproximativ 12 bulbili laterali de obicei numiți „căței". Are o tulpină ierboasă tubulară și frunze lungi și subțiri care pornesc din bulbul central. La sfârșitul lui iulie și august apar flori alb-roșcate care formează o rozetă globulară. Usturoiul conține mulți compuși de sulf. Când este tăiat un cățel de usturoi se produce alicină (oxid disulfit de dialil) din allină, apreciată pentru gustul ei.



SPECII ÎNRUDITE. Planta de usturoi se înrudește cu alți membri ai familiei *Alliaceae*, precum arpagicul, usturoiul sălbatic și ceapa.

MITOLOGIE. Romanii considerau usturoiul un afrodisiac. Se presupunea că mâncatul căţeilor de usturoi ducea la creșterea potenței. După anumite legende est-europene, consumarea usturoiului proteja împotriva mușcăturilor sângeroșilor vampiri.

UZ MEDICINAL. Deja în jurul anului 1500 î.Hr. usturoiul era folosit în diverse formule medicinale , iar vechii greci îl foloseau în mod special pentru vindecarea a numeroase boli. În timpul Evului Mediu, doctorii recomandau usturoiul pentru fracturi și pistrui.
Usturoiul este apreciat și azi pentru efectele sale curative.



Are un efect antiseptic și ajută la eliminarea mucusului. Fiertura de usturoi poate fi folosită extern pentru dureri de gât sau pentru inflamații cât și ca băutură pentru a calma guturaiul și bronșita.

Dacă este folosit regulat, compușii de sulf din usturoi ajută în cazurile de proastă circulație a sângelui.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Puteți recunoaște usturoiul proaspăt după căţeii tari și albi acoperiți de o coajă uscată. Când cumpărați usturoi, apăsați cu atenție bulbul să nu fie sec.
Poate vă întrebați de ce unii bulbili sunt roz, iar alții sunt albi. Diferența de gust este nesemnificativă. Bucătarii profesioniști preferă întotdeauna usturoiul colorat în roz.
Pasta de usturoi are un gust foarte asemănător cu al bulbililor întregi. Presărați sare numai dacă vreți să asezonați ceva repede.
Înainte de a curăța de coajă și a tăia usturoiul, umeziți mâinile și tocătorul, în acest fel mirosul va fi eliberat mai repede.
Deplina aromă a usturoiului se simte doar când este presat sau tăiat cu cuțitul. Când este prăjit în ulei sau gătit, își pierde gustul picant.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Usturoiul are un gust aromat, puțin dulce. Miroase ca sulful și de aceea este foarte penetrant.

ÎNTREBUINȚĂRI

Usturoiul este un condiment universal pentru toate felurile de mâncare condimentate. Joacă un rol important în bucătăriile mediteraneeană și asiatică. Usturoiul este foarte pregnant în mâncăruri precum *tapas, antipastos* și *mezzos.* Se asociază bine cu carnea și peștele, sufleurile și supele. Datorită aromei sale este folosit și în câteva sosuri de salate și marinate.

ÎNTREBUINȚARE SECRETĂ

Fie că este pus în pesto-ul italian, în curry-ul asiatic, în paste sau în mîncărurile condimentate indiene, mulți bucătari consideră usturoiul un ingredient esențial.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Usturoiul este disponibil pe parcursul întregului an. Primăvara, usturoiul crud poate fi mâncat ca o legumă. Dacă este păstrat într-un loc întunecat și uscat, rezistă câteva luni. Pasta de usturoi, atât cea la borcan cât și cea la tub, trebuie păstrată la frigider după deschidere. Ca și sarea, praful de usturoi trebuie închis ermetic și păstrat într-un loc întunecos.

Allium tuberosum

Arpagicul chinezesc

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Alliaceae.*

SINONIME: usturoi oriental.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, tulpinile ierboase și inflorescențele.

ORIGINE. Arpagicul chinezesc este cultivat de sute de ani în Asia.

PROPRIETĂȚI. Arpagicul chinezesc este un amestec între usturoiul clasic și arpagic. Este o plantă perenă care crește până la 50 de cm, seamănă cu arpagicul foarte gros, dar este puțin mai mare.

SPECII ÎNRUDITE. Cele mai apropiate rude sunt arpagicul și usturoiul. Ceapa, prazul și usturoiul sălbatic se numără printre rudele mai îndepărtate.

UZ MEDICINAL. Arpagicul chinezesc este apreciat în medicina chineză pentru că stimulează digestia.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Arpagicul chinezesc are gustul și mirosul asemănătoare arpagicului la care se adaugă puțină aromă de usturoi.

ÎNTREBUINȚĂRI

Arpagicul chinezesc este obișnuit în bucătăria asiatică, ca ingredient în salate, supe și tocănițe ca și în preparatele cu ouă.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Arpagicul chinezesc se găsește pe parcursul întregului an în magazinele din Asia. Trebuie învelit într-un prosop umed și păstrat într-o pungă de congelare din compartimentul de legume al frigiderului timp de 1-3 zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Ne dăm seama dacă arpagicul este proaspăt după muguri; mugurii închiși ne indică faptul că este proaspăt. Adăugați întotdeauna arpagicul la urmă pentru că altfel își pierde aroma când este gătit vreme îndelungată.

Arpagicul chinezesc trebuie feliat cu foarfecele în loc de cuțit. Dacă vreți să îl păstrați o vreme mai îndelungată, congelați-l feliat, adăugând apă pentru a se forma cuburi de gheață. Arpagicul chinezesc își pierde aroma dacă este pus la uscat.

Allium ursinum

Usturoiul sălbatic

Origine:
Europa, Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Alliaceae.*

SINONIME: usturoiul-ursului, ceapă țigănească, usturoiul-porcului.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele proaspete.

ORIGINE. Usturoiul sălbatic crește în Europa și nordul Asiei în solurile umede, pline de humus, la umbră, în păduri cu frunze căzătoare, situate în văi.

PROPRIETĂȚI. Usturoiul săbatic răsare în martie odată cu primii ghiocei și cu primele mlădițe verzi de urzici. La sfârșitul lui iunie, când semințele se coc și ies frunzele lanceolate, plantele de 20- 50 centimetri își încheie ciclul anual. Forma frunzelor amintește de frunzele lăcrămioarelor. Frunzele de usturoi sălbatic conțin o mare concentrație de compuși de sulf, magneziu, mangan și fier. Substanțele conținând sulf sunt proteine ca glutaionul și cisteina. O serie de compuși de sulf sunt eliberați atunci când frunzele sunt tăiate sau tocate, ceea ce explică faptul că mirosul usturoiului sălbatic este asemănător cu cel al usturoiului. Întrucât



compușii conținând sulf ai usturoiului au legătură cu proteinele, frunzele de usturoi sălbatic lasă o aromă distinctă de usturoi în gură sau pe corp.

SPECII ÎNRUDITE. Usturoiul sălbatic este rudă cu alți membri ai familiei Alliaceae precum usturoiul, arpagicul și ceapa.

MITOLOGIE. Usturoiului sălbatic i se mai spune și usturoiul- ursului. În vremea vechilor teutoni, se credea că urșii pot transmite puterea și fertilitatea anumitor plante și prin consumarea lor se poate împrumuta oamenilor puterea ursului. Pe lângă aceasta, aroma frunzelor proaspete

ale usturoiului sălbatic va împrospăta bucătăria monotonă a iernii.

UZ MEDICINAL. În perioda Evului Mediu, frunzele de usturoi sălbatic erau apreciate pentru efectul lor de purificare și stimulare. Astăzi, știm despre compușii de sulf că au proprietăți antibacteriene și antimicotice. Mai mult decât atât, usturoiul sălbatic stimulează circulația sângelui și previne blocarea trombocitelor, permițând sângelui să circule mai ușor.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

UNT CU USTUROI SĂLBATIC

Spălați o legătură de usturoi sălbatic, uscați-o și mărunțiți-o cu un cuțit mare. Cu o furculiță, amestecați usturoiul, adăugând un vârf de sare și 150 grame de unt.

BRÂNZĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU USTUROI SĂLBATIC

Amestecați 150 grame de brânză țărănească cu 150 grame de iaurt din lapte integral. Adăugați o legătură de usturoi sălbatic proaspăt tăiat, un vârf de cuțit de sare și piper.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Usturoiul sălbatic are un gust proaspăt, asemănător usturoiului. Mirosul său se aseamănă cu cel al sulfului.

ÎNTREBUINȚĂRI

Cu siguranță veți găsi usturoiul sălbatic ca ingredient în multe din rețetele bunicii. Usturoiul sălbatic este de obicei tocat și se amestecă cu untul, cu brânza țărănească, cu iaurtul și supele cremă. Când este tăiat fin, este potrivit pentru salatele de primăvară.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Dacă vreți să culegeți singuri usturoi sălbatic primăvara, aveți grijă să nu-i confundați frunzele cu cele otrăvite ale lăcrămioarelor. Numai dacă frunzele emană un miros de usturoi, atunci înseamnă că ați ales corect.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Puteți cumpăra usturoi sălbatic la piață din martie până în mai. Înveliți-l într-un prosop umed și puneți-l într-o pungă de congelat în compartimentul de legume al frigiderului vreme de 1-3 zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Usturoiul sălbatic nu trebuie gătit pentru că își pierde aroma. Dacă vreți să îl păstrați, atunci trebuie să îl amestecați cu puțină apă și să îl congelați sub formă de cuburi de gheață.

Alpinia galanga

Galangalul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:
!

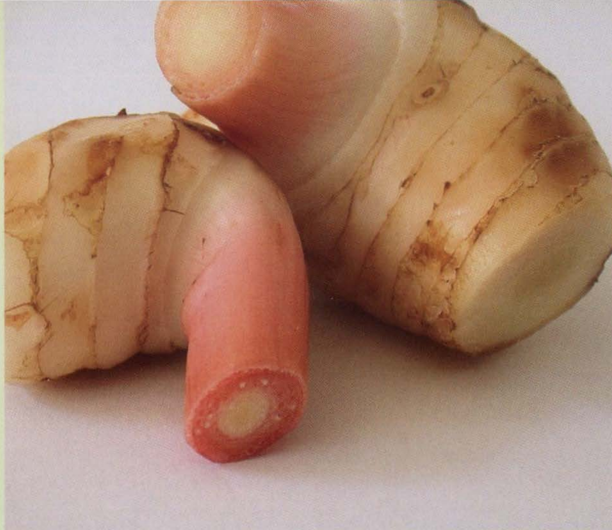
FAMILIA: *Zingiberaceae* (ghimbirului).

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: rădăcina, proaspătă, uscată, măcinată praf, sau murată.

ORIGINE. Galangalul crește la tropice, în mod special în Indonezia. Planta este cultivată în sud-estul Asiei, Thailanda, Malaezia și Indonezia. Este cunoscută și popoarelor din partea vestică a Asiei.

PROPRIETĂȚI. Galangalul este o plantă perenă. Are rizomi (tulpini subterane) de formă cilindrică, în mare parte curbați. Plantele au flori alb-gălbui caracteristice, care sunt aranjate decorativ în jurul rizomilor. Lăstarii, roz sau roșcați răsar din rizomi. După ce rizomii sunt recoltați, sunt tăiați în bucăți de 10-20 centimetri lungime și 2,5 centimetri grosime. Rizomul conține uleiuri esențiale (galangol, alpinol) care îi dau un gust foarte amar.



SPECII ÎNRUDITE. Galangalul este strâns înrudit cu galangalul pitic (*Alpinia officinarum*). Galangalul mai mic și mai condimentat este probabil orginar din sudul Chinei. Galangalul proaspăt nu poate fi obținut ușor.

MITOLOGIE. Galangalul a fost considerat vreme îndelungată, „un mijloc magic", în spațiul de origine. Substanțele pe care le conține se consideră a avea proprietăți euforizante și afrodisiace.

UZ MEDICINAL. Puterea vindecătoare a galangalului a depășit granițele Asiei. În secolul al XVI-lea, doctorul Mattioli scria: „Galangalul împrospătează respirația, ușurează digestia și elimină balonarea". Paracelsus avea o părere asemănătoare. Hildegard von Bingen, o stareță benedictină,

descrie galangalul ca pe un mijloc de a vindeca afecțiunile inimii: „Cine suferă de probleme ale inimii și cine este în pericol de a avea atacuri din pricina inimii trebuie să mănânce mult galangal imediat și starea sa de sănătate se va îmbunătăți" .

Un decoct din praf de galangal ajută la calmarea pielii iritate, pruringinoase. Medicamentul din ierburi numit „Schwedenbitter" conține galangal. Este folosit pentru calmarea crampelor în angina pectorală.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

FRIGĂRUI DE CREVEȚI ÎN SOS DE GALANGAL

Curățați de coajă o bucată de galangal de 2,50 cm lungime și tocați-o. Clătiți 18 creveți în apă rece și uscați-i. Treceți printr-un băț de frigăruie câte 3 creveți și stoarceți puțină lămâie deasupra lor. Topiți o linguriță margarină într-o tigaie. Prăjiți galangalul împreună cu 2 ardei iuți tocați, un vârf de cuțit de chimion și două frunze de curry tocate. Adăugați o ceașcă de lapte de cocos și lăsați la foc mic aproximativ10 minute. Puneți creveții din frigăruie în laptele de cocos și lăsați pe foc aproximativ 5 minute.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul galangalului se aseamănă cu acela al ghimbirului, dar este mai fin. Miroase ca citricele și pinul.

ÎNTREBUINȚĂRI

Galangalul este un element de bază în bucătăria asiatică. Este recomandat pentru tocănițele picante și pentru mâncărurile de curry; este, de asemenea, bun cu pui, miel, dar și cu pește și fructe de mare.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Galangalul este un produs esențial în magazinele de profil asiatice din țările Europei occidentale. Rădăcinile rămân proaspete 2-3 săptămâni dacă sunt păstrate în compartimentul de legume al unui frigider, înfășurate într-o pungă de congelat care să împiedice uscarea lor. Praful de galangal păstrat într-un recepient etanș, într-un loc răcoros și întunecos, poate rezista luni de zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Galangalul proaspăt se curăță ca ghimbirul și se rade cu răzătoarea sau se taie în felii subțiri.

Fibroșii rizomi de galangal se pot și usca. În acest scop, ei se curăță de coajă și se taie în felii subțiri. Rizomii uscați de galangal se lasă în puțină apă 1-2 ore înainte de a fi folosite.

Dacă nu aveți galangal proaspăt, atunci îl puteți înlocui cu ghimbir proaspăt.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Galangalul stimulează menstrele. Poate provoca declanșarea menstruației înainte de termen cât și avortul.

Apium graveolens

Țelina sălbatică

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Apiaceae* (morcovului).

Sinonime: teler, țelină cu rădăcină-ridiche.

Moduri de întrebuințare: semințele, întregi sau măcinate, frunzele, tulpina ierboasă sau tulpinile subterane îngroșate.

Origine. Țelina este originară din Europa și, în forma sa sălbatică, crește în regiuni alcaline, umede și calcaroase.

Proprietăți. Țelina era folosită la gătit înainte să fie întrebuințate tulpinile subterane îngroșate. Cu toate acestea, o vreme a căzut în uitare. Are fructe foarte mici, ușor încrețite. Planta, cea sălbatică în special, se aseamănă cu pătrunjelul italian. Semințele sale sunt bogate în terpen, care îi dă gustul amar.

Uz Medicinal. Semințele de țelină sălbatică ameliorează afecțiunile vezicii urinare, iar lăstarii de țelină tânără stimulează digestia după mesele abundente.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Gustul semințelor de țelină sălbatică este asemănător cu gustul tulpinilor îngroșate.

ÎNTREBUINȚĂRI

Semințele de țelină sălbatică sunt bune mai ales cu mâncăruri de legume și pește. Supele și tocănițele precum și mirodeniile și murăturile sunt deseori aromate cu semințe de țelină sălbatică. Este folosită pentru aromatizarea pâinii și a produselor din aluat. „Sarea" de țelină conține atât frunze cât și semințe măcinate de țelină.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Semințele de țelină sălbatică se găsesc la magazinele de mirodenii. Semințele și praful de țelină trebuie ținute în recipiente etanșe, în locuri răcoroase și întunecoase, pentru a-și păstra mai mult timp aroma.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pentru a degaja aroma, semințele de țelină sălbatică trebuie ușor zdrobite înainte de a fi folosite. Folosiți semințele cu moderație, altfel mâncarea va avea un gust amar.

Armoracia rusticana

Hreanul

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Brassicaceae* (muștarului).

SINONIME: ridichea-calului, rabano picante.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: rădăcina, proaspătă, întreagă sau dată pe răzătoare, sub formă de pastă sau uscată, ca praf ori fulgi, măcinată sau murată.

ORIGINE. Hreanul este originar din estul și sudul Europei. Forma sălbatică a acestei plante crește în stepele din estul Rusiei și Ucrainei. Este cultivat în toată Europa, Asia și America de Nord.

PROPRIETĂȚI. Hreanul este o plantă perenă care crește până la 1,20 centimetri înălțime. Tulpinile subterane ale hreanului-rizomii-au 30- 40 centimetri, în mod excepțional pot ajunge până la 60 centimetri lungime, și 5 –6 centimetri grosime. La capătul rădăcinii se află lăstari, care sunt înlăturați de cultivatori. Este o muncă foarte grea să scoți și să replantezei rădăcina principală de două ori pe timpul creșterii. Hreanul conține de două ori mai multă vitamina C decât lămâia.



Este bogat în vitaminele B1, B2 și B6 cât și în substanțe minerale precum potasiu, magneziu și fier. Uleiurile esențiale pe care le conține îi dau aroma sa particulară.

SPECII ÎNRUDITE. Hreanul este înrudit cu ridichea. Ridichea Daikon, folosită mai mult în bucătăria asiatică, aparține familiei ridichei de iarnă. Wasabi, numit uneori hrean verde, nu este înrudit cu hreanul.

MITOLOGIE. Hreanului îi sunt atribuite puteri magice. Este un aliment energizant.

UZ MEDICINAL. Hreanul are un efect imunizant, prevenind răcelile. Ajută la digestie și la circulația sângelui, scade tensiunea arterială. Folosit extern, el ajută în boli precum reumatismul, artrita, sciatica, sau în cazul mușcăturilor de insecte. Calmează durerile de cap sau alte tensiuni ușoare.



Schamel, o companie de familie germană, exportă rădăcini de hrean în toată lumea, în butoaie mari de lemn, încă din anul 1846. La începutul secolului al XX-lea, lui Johann Jakob Schamel i-a venit ideea de a vinde hrean proaspăt ras în borcănele mici, eliberându-le pe gospodine de corvoada de a da pe răzătoare tulpinile-rizomi, ascuțite și iuți.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul său este pătrunzător și iute. Din cauza hreanului proaspăt trecut prin răzătoare ni se umplu ochii de lacrimi. Mirosul său este foarte acid.

ÎNTREBUINȚĂRI

Hreanul este un condiment esențial în bucătăria bavareză și austriacă. Hreanul se pune în mâncarea cu carne de vacă; este potrivit și pentru tocănițele cu carne și la supe.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Condimentul puternic poate irita pielea și mucoasele. Persoanelor sensibile le poate irita stomacul, intestinele și rinichii.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Rizomii de hrean trebuie consumați proaspeți imediat după ce au fost scoași din pământ. Dacă sunt puși la păstrat, trebuie să rămână întregi. Fibra lor trebuie să rămână albă, nu să fie cenușie. Fragmentul tăiat trebuie să aibă doar două capete și să nu cântărească mai mult de 170 de grame. Hreanul proaspăt se găsește din luna octombrie până în martie. Puteți să îl depozitați într-un beci răcoros sau în frigider. În restul anului trebuie să folosiți hrean conservat la borcan. Hreanul, praf sau fulgi, se găsește foarte greu.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Hreanul praf sau fulgi trebuie amestecat cu apă. Concentrația aromei hreanului este maximă la vremea recoltatului, toamna, și apoi scade treptat. Luați în seamă acest aspect atunci când gătiți cu hrean proaspăt.

Artemisia dracunculus
Tarhonul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Asteraceae* (pelinului).

Sinonime: estragon, tarhon franțuzesc, pelin mătăsos, estragon fals.

Moduri de întrebuințare: frunzele și lăstarii tineri, proaspete și uscate, zdrobite și măcinate.

Origine. Tarhonul este probabil originar din Asia Centrală, în mod particular din Siberia. Este cunoscut în Europa din perioada Evului Mediu, fiind astăzi cultivat în toată emisfera nordică.

Proprietăți. Tarhonul este o plantă ierboasă perenă de 1,20 centimetri înălțime, cu multe ramuri. Are multe frunze, rotunde sau ușor ascuțite. Tarhonul poate fi foarte rar văzut în floare: are flori mici galbene care formează o paniculă.

Specii înrudite. Tarhonul franțuzesc (*Artemisia redowskii*) este ruda sa cea mai apropiată, de asemenea, un condiment. Totuși, gustul său este mult mai amar, și din această cauză, este mult mai puțin folosit.



MITOLOGIE. Traducerea cuvântului „dracunculus" se referă la semnificația sa mitologică: „micul dragon". În Evul Mediu oamenii credeau că tarhonul era un bun anticorp împotriva mușcăturilor de animale veninoase.

UZ MEDICINAL. Ceaiul din flori și frunze de tarhon stimulează funcțiile rinichiului.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

ROȘII MICI ÎN OȚET CU TARHON

Se iau 900 grame de roșii mici, „cireașă", și se înțeapă cu ajutorul unei scobitori. Se curăță 4 căței de usturoi. Într-o oală mare se toarnă 8 cești de oțet alb de vin, se adaugă două ramuri de tarhon, căței de usturoi și a linguriță de semințe de ardei-roșu. Se pune la foc mic aproximativ 10 minute. Se răcește și se scurge oțetul. Cantitatea de roșii se împarte punându-se în patru borcane de dulceață (aproximativ patru cești la un borcan) și se toarnă oțet în fiecare borcan până la 2,5 centimetri sub margine. Se închid borcanele și se lasă în frigider câteva zile. Roșiile murate ar trebuie să țină aproape 8 săptămâni, păstrate într-un loc răcoros.



IERBURI FINE

Știați că tarhonul este alături de pătrunjel, arpagic și hațmațuchi una dintre „Ierburile fine” franțuzești, un amestec clasic franțuzesc? Amestecul poate fi achiziționat proaspăt sau uscat. În amestec, ierburile sunt repartizate în proporții egale. Este de preferat să folosiți ierburile proaspete. Omletele și ouăle jumări, supele cremă, brânza proaspătă, brânza țărănească și untul sunt deseori asezonate cu „Ierburi fine”.

MUȘTARUL CU TARHON

Muștarul cu tarhon este cel mai popular muștar de ierburi condimentat. Este originar din Franța. Gustul acestui muștar este foarte bun și este potrivit la sosuri de salate sau la mâncăruri ușoare, fine, precum peștele cu legume.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

OȚET CU TARHON

Puneți aproximativ 3 ramuri de tarhon într-o sticlă sterilizată. Fierbeți oțet alb de vin și turnați-l în sticlă astfel ca ramurile să fie complet acoperite de lichid. Închideți cu un capac sticla și lăsați-o la soare până la 3 săptămâni. Apoi oțetul este gata. Asezonați salata cu frunze verzi; este delicioasă.

UNT CU TARHON

Spălați, uscați și tocați un mănunchi de tarhon cu un cuțit mare. Amestecați tarhonul cu un vârf de sare și 150 grame de unt. Acest sortiment de unt este bun la mâncărurile de pește și poate fi pus la frigider fără probleme. Aroma se păstrează bine în grăsimea untului.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Tarhonul are un gust dulce pătrunzător, combinat cu dulce piperat, cu o aromă de anason.

ÎNTREBUINȚĂRI

Tarhonul se pune în multe sosuri clasice precum cel béarnaise sau sosul tartar. Se potrivește și la cele mai multe dintre mâncărurile ușoare din carne de pui, pește cu legume și mâncăruri simple cu ouă. Această plantă aromatică se folosește în sosurile de salate, și, la fel de des, în sosurile de muștar.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Este întotdeuna de preferat să cumpărați tarhon proaspăt pentru că aroma lui este mai puternică. Înfășurați-l într-un prosop umed și puneți-l într-o pungă de congelat în compartimentul de legume din frigider, 2-3 zile. Dacă trebuie să folosiți tarhon uscat, cumpărați doar cantități mici și păstrați-l în recipiente etanșe, într-un loc întunecos și răcoros.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Tulpinile ierboase ale tarhonului pot fi gătite dacă sunt preparate în ciorbe sau tocănițe. Totuși, nu lăsați frunzele în mâncare mai mult timp pentru că își vor pierde aroma. Tarhonul se asociază bine cu condimentele preparate în casă. Îl puteți folosi pentru a scoate în evidență aroma muștarului.

Artemisia vulgaris

Pelinul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Asteraceae* (pelinului).

SINONIME: pelinariță.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete sau uscate, măcinate sau zdrobite.

ORIGINE. Pelinul este originar din zonele temperate ale Asiei, dar este folosit în Europa și America de Nord de multă vreme. Este cultivat în Balcani, Germania și Franța.

PROPRIETĂȚI. Pelinul este o plantă perenă care crește până la 1,80 metri înălțime. Tulpinele lui ierboase sunt unghiulare, de o culoare albăstriu-roșie. Frunzele sunt verde închis la vârf și albe și și catifelate la bază. Înflorește cu flori mici de un galben închis spre sfârșitul verii. Doar frunzele din partea de sus a plantei sunt folosite drept condiment, nu și cele din partea de jos. Frunzele trebuie recoltate înainte ca planta să înflorească, pentru că altfel devin prea amare.

SPECII ÎNRUDITE. Pelinul este strâns înrudit cu absintul (*Artemisia absinthium*). Ambele specii conțin o mare proporție de substanțe amare, mai ales în perioada de înflorire.



MITOLOGIE. Această plantă era considerată în Evul Mediu drept un mijloc foarte eficient pentru și împotriva magiei. Pelinul era un ingredient al poțiunilor magice. Se credea că este un leac bun împotriva dismenoreei, și era folosit ca întăritor pentru aceia care sufereau de tuberculoză. Plinius recomanda ca aceia care pornesc la drum să își pună pelin în încălțări.

Pelinul cules în timpul solstițiului de vară are proprietăți speciale. Dacă scoateți din pământ rădăcinile plantei în timpul nopții de 24 iunie, atunci veți găsi mici bucăți de cărbune. Purtate ca amulete, aceastea se crede a fi leacuri pentru febră și epilepsie. Se mai credea că pelinul îi putea apăra pe cei care îl purtau, de arsuri, ciumă și fulgere.

Germanii foloseau pelin cules în noaptea solstițiului de vară și îl legau de centuri, aproape de pântece, ca să îi protejeze împotriva bolilor.

UZ MEDICINAL. Pelinul ameliorează problemele de stomac și are proprietăți spasmolitice, diuretice, antibacteriene și antifungice. Ajută digestia și este, prin urmare, folosit în rețete care conțin grăsimi.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

ȚIPAR ÎN ÎNVELIȘ CROCANT

Curățați de piele un țipar de aproximativ 900 grame, curățați-l de intestine ș tăiați-l în bucăți de aproximativ 7,5 centimetri fiecare. Spalați-le și uscați-le Condimentați-le cu praf de țelină și piper. Spălați câteva ramuri de peli mărar și pătrunjel italian și tocați-le mărunt. Adăugați două gălbenușuri de ou sare, piper și o 1/2 de ceașcă de făină, apoi adăugați o 1/2 de ceașcă de ber până ce obțineți un aluat gros. Bateți spumă două albușuri de ou și adăugați-l aluatului. Înmuiați bucățile de țipar în amestecul de ierburi, apoi în aluatu bătut, după care prăjiți-le într-o tigaie adâncă timp de 5 minute până ce devi crocante și aurii.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul pelinului este ușor amar și iute. Mirosul său este asemănător cu un amestec de mentă și ienupăr.

ÎNTREBUINȚĂRI

Pelinul se asociază bine cu fripturile grase de gâscă, rață, porc sau miel. Face ca mâncărurile de varză să fie mai ușoare, și este folosit drept condiment pentru mâncărurile grase de țipar.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Pelinul se găsește mai ales uscat. Poate fi păstrat într-un recipient etanș într-un loc uscat și întunecos. Pelinul proaspăt se găsește la piață doar spre sfârșitul verii. Dacă este înfășurat și pus într-o pungă de congelare, în compartimentul de legume din frigider, poate rămâne proaspăt timp de 2-3 zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Întotdeauna adăugați pelin felurilor de mâncare când începeți prepararea lor pentru că el degajă aroma doar după ce este încălzit.

Puteți să congelați pelin proaspăt, după ce îl tocați.

Pelinul este un ingredient minune, dar nu se asociază bine cu alte condimente, pentru că gustul său pătrunzător și amar domină celelalte arome.

Bixa orellana
Annatto

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:
X

FAMILIA: *Bixaceae.*

SINONIME: urucum, achiote, urucu.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Tufele de annatto sunt originare din America de Sud. Crește de asemenea în Caraibe, Mexic și Filipine.



PROPRIETĂȚI. Tufele cresc până la 1,80 metri înălțime.Florile sale roz seamănă cu ale trandafirilor. Semințele se află în capsule în formă de inimă, cu țepi, asemănători celor de la castanul dulce.

În bucătărie

Aromă
Annatto are un miros floral ușor. Semințele de annatto proaspete sunt piperate. Dacă însă sunt uscate, își pierd aroma.

Întrebuințări
Annatto este folosit mai ales în bucătăria caraibeană și din America Latină. În afară de faptul că este un condiment, el și colorează mâncarea în nuanțe de portocaliu. Brânza englezească Cheddar este colorată cu annatto.

Cumpărare/Păstrare
Annatto se găsește doar în magazinele speciale de condimente. Semințele sale pot fi păstrate lungi perioade de timp în recipiente etanșe puse în locuri întunecoase. Semințele trebuie să fie roșu-cărămizii, nu maronii.

Sfaturi pentru gătit
Cel mai bun mod de pregătire a semințelor este să se extragă ulei din ele. Puneți semințele în puțin ulei fierbinte și când uleiul se colorează în portocaliu, răciți-l și scoateți semințele. Amestecul trebuie păstrat într-o sticlă închisă la culoare, care se ține cât se consumă uleiul.

Capparis spinosa
Caperul

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Capparaceae.*

Sinonime: caperul comun, capere de tufă.

Moduri de întrebuințare: mugurii înfloriți, proaspeți, în saramură, ulei sau vinegretă.

Origine. Tufele de caper se întâlnesc din abundență în întreaga regiune mediteraneeană. Planta era cunoscută de vechii egipteni. Cele mai bune capere se cultivă în Marsilia, Nisa și în insulele Lipari, din nordul Siciliei.

Proprietăți. Tufele cu ghimpi ale caperului cresc până la 90 centimetri înălțime. Frunzele sunt rotunde, netede și ușor ascuțite. Florile sale sunt alb-roz, cu lungi și proeminente antere purpurii. Tufele de caper cresc și în sălbăticie și nu sunt prea pretențioase în ceea ce privește calitatea solului sau umiditatea sa. Astăzi, caperul este cultivat pe mari plantații, în special în Turcia, Maroc, Spania și în Majorca. Se recoltează când mugurii nu sunt copți și deschiși încă. Lăsați mugurii să se veștejească ușor și puneți-i în ulei, în saramură sau oțet, ori într-un amestec din oțet și sare.



SPECII ÎNRUDITE. În perioadele când nu se găseau capere, erau folosiți ca înlocuitori mugurii de gălbenele de mlaștină (*Caltha palustris*) sau cresonul indian (*Tropaeolum majus*). În ciuda faptului că nu sunt înrudite ca specii, ele conțin substanțe similare care imită gustul caperelor autentice.

UZ MEDICINAL. Vechii greci cunoșteau efectele benefice ale caperelor care stimulează pofta de mâncare, ajută la digestie și au un efect energizant asupra stomacului. Caperele calmează tusea și pot fi folosite extern pentru infecțiile oculare. Caperele sunt recomandate și pentru afecțiunile splinei.



CORNICHON DE CAPRES

Fructele de caper, („cornichon de capres" sau „castraveți de caper") se conservă în același fel. Se găsesc foarte greu. Gustul lor este foarte intens. Se deosebesc de capere pentru că fructul lor este atașat de tulpina ierboasă. Sunt ideale cu antipasti (aperitive italiene)!

CAPERELE SE ÎMPART ÎN CATEGORII ÎN FUNCȚIE DE CALITATE:

greusas (care au mai mult de 13 mm), fines (11-13 mm), capottes (9-11 mm), capucines (8-9 mm), surfines (7-8 mm), și non pareilles (cele mai mici capere sunt cele mai bune și diametrul lor este mai mic de 7 mm).

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

SOS TARTAR ȘI CAPERE

Fierbeți două ouă tari, curățați-le de coajă și tăiați-le foarte fin. Puneți într-o farfurie o ceașcă de maioneză. Spălați 4 bucăți de fileuri de anșoa cu apă rece și uscați-le. Tăiați fin 4 lingurițe de capere. Amestecați ouăle cu 8 lingurițe de ierburi tăiate (exemplu: pătrunjel italian, tarhon, hațmațuchi și mărar) și cu maioneză. Asezonați sosul tartar cu sare, piper, zahăr, puțin suc de lămâie și câteva picături de sos Worcestershire.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Mirosul caperelor este atât picant cât și acrișor. În combinație cu saramura, gustul devine ușor acid și picant.

ÎNTREBUINȚĂRI

Caperele sunt folosite în diferite sosuri, sosuri remoulade, tartar, cât și în salate. Anumite persoane pun acest condiment în mâncarea de vițel, precum specialitatea Vitello tonato, din bucătăria italiană.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Caperele se găsesc în oricare supermarket bine aprovizionat. Pot fi păstrate în borcane etanșe, în saramură, cel puțin 1 an. Calitatea și prețul sunt invers proporționale cu dimensiunea lor: cele mai mici sunt cele mai bune și mai scumpe.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pentru a păstra un borcan de capere după ce l-ați deschis, adăugați puțin ulei de măsline înainte de a închide borcanul. Uleiul va împiedica caperele să se înmoaie și le va conserva mai mult.

Adăugați capere unui fel de mâncare numai la sfârșitul procesului de preparare pentru că își pierd aroma dacă sunt gătite o perioadă mai lungă.

Capsicum
Chili

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Solanaceae* (cartofului)

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: fructul, proaspăt sau uscat, măcinat sau zdrobit.

ORIGINE. Toate speciile de chili și ardei provin din așa-numitul ardei de pasăre, chili tepin. Deși originar din America Centrală și de Sud, plantele de chili sunt acum cultivate peste tot în lume.

OBSERVAȚII. Depinzând de forma plantei, fructele de chili sunt rotunde sau ascuțite, verzi, galbene sau roșii. Sunt verzi atunci când nu sunt coapte și la sfârșit devin roșii. Totuși, pot fi mâncate sau puse în mâncare ca și condiment și fructele verzi. Mai mult, ele conțin multă capsaicină, vitamina C și vitamina A.

SPECII ÎNRUDITE. „Străbunica" ardeiului chili este planta *Capsicum tepin.* Toate celelalte specii, chili siliquas, ardeiul de condimentat, ardeii provin din această plantă.



UZ MEDICINAL. Indienii foloseau chili ca medicament. Chili stimulează circulația sângelui, are proprietăți antibacteriene și, dacă este consumat în doze mari, ajută în procesul de transpirație.

ŞTIAŢI CĂ ...?

Sunt sute de varietăți de chili. Ele se împart în cinci specii: *Capsiscum annuum*: cele mai obișnuite specii de chili, precum ardeiul verde și ardeiul pentru condimentat, pepperoni

și peperocnini aparțin acestei specii.Pe o ramură atârnă doar o singură floare, planta ajungând până la 1,50 metri. Majoritatea tipurilor precum jalapeno chili, New mexican și Ornamental Piquin, aparțin speciei *Capsicum annuum*.

Capsicum frutescens: 1-2 sau (rar) până la 4 flori pot crește pe o ramură. Fructele cresc drepte, mai târziu.Acestui tip îi aparțin plante de chili foarte iuți, precum Tabasco.

Capsicum pubescens: este singurul tip care rezistă la îngheț (la o temperatură de până la – 5°C). Are frunze caracteristice, floarea violet, iar semințele sunt în cea mai mare parte negre. Cele mai obișnuite tipuri sunt Rocoto și Manzano.

Capsicum chinese: acest tip are frunze mari cu câte 2-5 flori pe fiecare ramură. Reprezentanții acestui tip sunt Habanero și Scotch Bonnet. Este caracteristic aspectul proeminent al sepalelor de la floare.

Capsicum baccatum: această specie are frunze mari și o floare pe fiecare ramură. Rezistă la frig până la 0°C și conține numai tipuri foarte iuți de plante. Red Sevina, o cultură specială Habanero, este cea mai iute varietate dintre toate.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de forma sa particulară, chili este iute sau cu un gust picant distinctiv.

ÎNTREBUINȚĂRI

Chili și praful de chili sunt condimente populare în bucătăria asiatică, mai ales în bucătăria thailandeză. Chili dă un gust condimentat pregnant mâncărurilor din America Latină, Mexic și din regiunea Caraibelor, cât și din țările Europei de sud.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Chili poate fi cumpărat proaspăt sau murat în borcane din supermarketurile bine aprovizionate. Dacă păstrați chili proaspăt în compartimentul de legume din frigider se va menține bun câteva săptămâni. Ardeii chili siliquas uscați rămân aromatici ani întregi dacă sunt depozitați într-un loc uscat și întunecos.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Nu consumați chili dacă aveți răni deschise în regiunea faringelui, a esofagului sau a tractului gastrointestinal. Chiar cea mai mică rană dacă intră în contact cu chili vă va arde foarte dureros. Este recomandabil să purtați mănuși atunci când curățați și tăiați ardeii chili, sau să vă spalați bine mâinile după gătit.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Ardeiul chili este mai iute decât ardeiul chili siliquas proaspăt. Cu cât este mai mic, cu atât are un gust mai pregnant iute. Semințele sale mici dau gustul de iuțeală. Dacă preferați să fie mai puțin iute, atunci îndepărtați semințele și pereții despărțitori din interior.

Capsicum annuum
Ardeiul paprika

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Solanaceae* (cartofului).

Sinonime: –

Moduri de întrebuințare: fructul cu semințe, uscat sau măcinat.

Origine. Columb a adus cu el din prima sa călătorie în America, planta de paprika. Este cultivată mai ales în Balcani, Ungaria, în regiunea bască din Spania, în Franța cât și în America de Sud și Centrală.

Observații. Paprika este o plantă anuală care crește până la 60 centimetri înălțime. Are frunze mari de un verde închis și flori gălbui-verzi. Ardeii sunt înguști, au 10 centimetri lungime și sunt de un roșu intens. Sunt 30 de tipuri de paprika, cu gust mai puțin iute sau mai intens, sălbatice sau cultivate. Diferă considerabil un tip de celălalt. Aveți grijă să nu le confundați.

Specii înrudite. Paprika este strâns înrudit cu ardeiul și cu ardeiul chili.

Mitologie. „Dulce ca păcatul și iute ca diavolul" este ceea ce se spune despre gustul ardeiului paprika. Reputația sa



de condiment cu proprietăți vindecătoare a făcut să se răspândească peste tot în Lumea Veche, cucerind Spania, Balcanii, Africa de Nord ca și India.

UZ MEDICINAL. Paprika este bogat în vitamina C și caroten. Stimulează pofta de mâncare, ajută la circulația sângelui, protejează vasele de sânge și are proprietăți anti-trombozice. Ajută la secreția sucurilor digestive și are efecte antiseptice cât și perspirante, dacă este folosit în doze mari.

ŞTIAŢI CĂ ...?

Ardeii de paprika recoltați sunt uscați și măcinați. Ardeii care s-au copt au puțină pulpă și suc, dar conțin semințe poziționate pe pereții despărțitori din interior. Pereții și semințele sunt bogați în capsaicină. Cu cât măcinați mai mulți pereți și mai multe semințe, cu atât praful rezultat este mai

iute. Se pot distinge patru grade de gust, calitate și iuțeală în ceea ce privește ardeiul paprika.

Paprika select. Conține cele mai bune fructe, are o aromă potrivită și dă o culoare roșie apetisantă mâncărurilor. Acest tip este recomandat pentru cei care nu doresc o mâncare prea iute. Este folosit industrial pentru a colora piureul de roșii și ketchupul de roșii.

Paprika dulce. Este cel mai comun tip. Este foarte condimentat, potrivit ca iuțeală și colorează mâncarea în roșu închis.

Paprika semi-dulce. Are mult mai mult praf picant, de aceea se potrivește cu mâncărurile grele precum friptura de berbec sau gulașul unguresc.

Paprika roșu. Este cel mai iute paprika pe care îl puteți cumpăra și este folosit mai ales în bucătăria ungurească și vieneză. Colorează mâncarea roșu închis.

Ardei iute. Gustul său este extrem de iute. Este produs de fructe, de semințe și de pereții despărțitori. Se procură mai greu.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de calitate, este aromatizat potrivit până la foarte iute.

ÎNTREBUINȚĂRI

Paprika este condimentul național unguresc folosit la friptură cu paprika, gulaș în stil szegedine, mâncare sârbească cu carne și orez, pui cu paprika; acestea sunt mâncărurile clasice care nu ar fi putut deveni faimoase fără paprika. Paprika se asociază bine cu carnea de vacă, cu porc, cu miel și cu pui. Multe mâncăruri cu pește, supe, ou și brânză, salate sunt bune cu paprika.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Paprika se găsește la orice băcănie. Pot fi cumpărate patru tipuri calitativ diferite. Păstrați-l într-un recipient etanș, într-un loc răcoros și întunecat. Învechindu-se, își pierde aroma după aproximativ 1 an, colorându-se în maro.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Nu adăugați niciodată paprika când grăsimea este încinsă, pentru că substanțele dulci conținute în paprika se caramelizează. Asezonați mâncarea doar la sfârșit. Cu cât este mai dulce paprika, cu atât puteți pune mai mult în mâncare.

Capsicum frutescens

Ardeiul iute de Cayenne

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:
!

FAMILIA: *Solanaceae* (cartofului).

Sinonime: tabasco, ardei chili, ardei căpresc, ardei pinten.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: fructele cu semințe, uscat și măcinat.

ORIGINE. Ardeii Cayenne sunt fructele plantei *Capsicum frutescens*. Planta este originară din America de Sud și Centrală, fiind cultivată astăzi, toate regiunile tropicale.

OBSERVAȚII. Planta de *Capsicum frutescens* are fructe de 2,5 centimetri lungime, mici, ascuțite, cilindrice, portocalii sau roșii. Fructele sunt uscate după recoltare și măcinate fin. Ardeiul de Cayenne, spre deosebire de paprika, conține o mare cantitate de capsaicină, care îi dă gustul iute.

SPECII ÎNRUDITE. Ardeiul de Cayenne este foarte strâns înrudit cu paprika. De asemenea, cu chili.

UZ MEDICINAL. Ardeiul de Cayenne este bogat în vitamina C și vitamina A. Stimulează circulația sângelui și previne răcelile.



ŞTIAŢI CĂ ...?

Ardeiul de Cayenne este probabil numit aşa după portul Cayenne din Guyana, un port al insulelor Diavolului şi loc celebru de exil. Totuşi, acest oraş nu a fost niciodată un port important pentru export sau pentru ardeiul de Cayenne.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

TOCĂNIȚĂ CREOLĂ DE CREVEȚI

Se curăță 450 grame de creveți, se desprinde carnea, se spală în apă rece și se usucă. Se taie două bucăți de file de piept de pui de 450 grame de dimensiune asemănătoare.Se curăță două cepe și doi căței de usturoi, după care se toacă. Se spală un ardei gras, se taie în felii, se îndepărtează cotorul, pereții despărțitori din interior și semințele, se taie în bucăți mici pulpa. Se spală 4 țeline și se taie felii. Se ia o cutie de roșii în bulion, se scot roșiile și se taie mărunt, după care se pun deoparte, împreună cu sucul de roșii. Se încing 4 lingurițe de ulei vegetal, se rumenesc creveții pe ambele părți și se presară cu sare și cu ardei iute de Cayenne. Se scot din tigaie și se pun deoparte.

Se pune puiul în ulei fierbinte și se presară cu ardei de Cayenne, cu sare și cu praf de chimion. Se rumenește puiul, se adaugă ceapa, usturoiul și se lasă pe foc.

Se ia restul de legume și se presară totul cu sare, pieper și cimbru. Se adaugă roșiile conservate și sucul de roșii și se fierbe tocănița într-o oală largă timp de 10 minute. Se pune pe foc aproximativ un litru de ciorbă de pui și se adaugă la tocăniță împreună cu aproximativ o ceașcă de orez. Se amestecă și se fierbe aproximativ 20 de minute. Când orezul este fiert, se pun creveții în tocăniță pentru a se încălzi. Se mai asezonează o dată și se servește fierbinte.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Ardeiul de Cayenne este de douăzeci de ori mai iute decât paprika, dar nu la fel de condimentat.

ÎNTREBUINȚĂRI

Ardeiul de Cayenne este folosit curent în bucătăria Americii Centrale și bucătăria creolă. Dar este un ingredient important în multe mâncăruri indiene și asiatice de asemenea. Ardeiul de Cayenne asezonează multe tocănițe gustoase și supe. Se asociază bine cu peștele și fructele de mare, cu ouăle și cu mâncărurile de orez.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Nu consumați ardei de Cayenne dacă aveți răni deschise în faringe, esofag sau pe tractul intestinal. Este extrem de iute și poate provoca dureri de nesuportat.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Ardeiul de Cayenne se găsește în băcăniile bine aprovizionate. Trebuie păstrat într-un recipient etanș, într-un loc răcoros și întunecat. Își păstrează aroma timp de aproximativ trei luni.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Folosiți ardeiul de Cayenne în cantități mici, altfel gustul său va fi dominant în mâncare într-un mod neplăcut.

Dacă puneți prea mult ardei de Cayenne într-o mâncare din greșeală, este posibil să refaceți gustul adăugând un cartof crud ras sau firimituri de pâine. Dacă v-a luat „foc" gâtul din pricina ardeiului de Cayenne, puteți bea apă. Dar aceasta va provoca o arsură și mai mare în faringe, de aceea este de preferat să beți un shake de iaurt.

Carum carvi

Chimenul

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Apiaceae* (morcovului).

Sinonime: carvi, alcaravia, kummel (în engleză).

Moduri de întrebuințare: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

Origine. Chimenul este una dintre cele mai vechi condimente europene. Mâncărurile erau condimentate cu chimen încă din Neolitic. Crește sălbatic în Europa, Africa de Nord, vestul Asiei și India. Astăzi este cultivat mai ales în Țările de Jos, în Polonia și Ungaria.

Observații. Chimenul este o plantă care se dezvoltă timp de 2 ani. Seamănă cu sfecla în primul an, crește până la 90 centimetri înălțime în timpul celui de-al doilea an, și înflorește cu inflorescențe umbelifere albe. Florile se transformă în semințe, care la sfârșit sunt tăiate, treierate și uscate. Chimenul conține multe uleiuri esențiale, carvon și limonen, care îi dau gustul caracteristic.

Specii înrudite. Chimenul este strâns înrudit cu chimionul. Chimenul este considerat un condiment nordic, pe când



chimionul este un condiment sudic. În general, distincția este adevărată. Totuși, chimenul este mult folosit în bucătăria indiană.

MITOLOGIE. În Evul Mediu se credea că semințele de chimen pot alunga fantomele și demonii.

UZ MEDICINAL. Chimenul este un condiment vechi. Stimulează digestia și este folosit împotriva balonării. Amestecați 2 lingurițe de chimen cu 1 ceașcă de apă. Puneți chimen în apă fiartă, într-o ceașcă acoperită, timp de aproximativ

5 minute, după care strecuraţi-l. Beţi 2-3 ceşti după masă, zilnic. Ceaiul preparat din părţi egale de chimen, fenicul, anason şi urzică uscată poate stimula lactaţia.

ŞTIAŢI CĂ ...?

Locuitorii din nordul Germaniei fabrică un lichior numit „kummel" distilat din cereale şi singurul ulei esenţial care se adaugă este cel din seminţele de chimen.



ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Chimenul este picant, aromatic și ușor iute, precum lămâia.

ÎNTREBUINȚĂRI

Chimenul este cel mai bun când este folosit ca singur condiment într-o mâncare și poate fi rareori combinat cu alte condimente. Este folosit pentru asezonarea mâncărurilor de varză precum sauerkraut, varză de Savoy și potages de varză, precum și sarmalele de varză. Se potrivește cu mîncărurile bogate, tocănițele din miel, porc, gâscă și cartofi copți. Sortimentele de pâine picantă, precum pâinea de ghimbir, sunt de asemenea asezonate cu chimen.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Semințele se găsesc în aproape orice băcănie, întregi sau măcinate. Păstrați-le într-un recipient etanș într-un loc uscat și întunecat. Chimenul își pierde aroma treptat . Aroma se păstrează mult timp dacă este depozitat corespunzător.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Frunzele de chimen tânăr pot fi mâncate. Ele se asociază bine cu salatele abundente și cu aspectul lor, dar nu și cu gustul lor. Aroma chimenului aduce pe departe cu cea a pătrunjelului. Semințele întregi de chimen pot fi zdrobite într-o piuliță pentru a degaja întreaga aromă.

Cinnamomum aromaticum

Cassia

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Lauraceae* (laurului).

Sinonime: cassia chinezească.

Moduri de întrebuințare: coaja uscată, fărâmițată sau măcinată.

Origine. Cassia provine din sudul Chinei. Arborele de cassia este cultivat, de asemenea, în Indonezia, Vietnam și Japonia.

Observații. Copacii de cassia cresc pe plantații, iar coaja lor este procesată asemănător cu coaja scorțișoarei. La uscare, coaja de cassia este mai întunecată și mai groasă decât cea a scorțișoarei. Se găsește de obicei măcinată, și este dificil de distins de scorțișoară.

Uz medicinal. Cassia este foarte importantă în medicina chineză, unde este folosită pentru a stimula apetitul și a ușura digestia. Condimentul este cunoscut pentru proprietățile sale antibacterene și antifungicide.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Cassia este foarte aromatizată și ușor amară la gust. Trebuie folosită cu mai multă atenție decât scorțișoara de Ceylon.

ÎNTREBUINȚĂRI

Cassia poate fi folosită în mâncare asemănător cu scorțișoara. Se asociază bine cu rubarba cea amărui fructată, cu prunele și merele. Dar puteți asezona cu ea și carnea și vânatul.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Cassia, atât sub formă de praf cât și bețișoare, trebuie păstrată într-un recipient etanș, într-un loc răcoros și întunecat. În magazine se vinde deseori în loc de scorțișoară. Sub formă de bețișoare se găsește numai în magazinele de condimente.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Cassia este un ingredient aflat în cinci amestecuri de condimente chinezești, fiind folosită în loc de scorțișoară în bucătăria asiatică. Praful de cassia trebuie folosit cu zgârcenie pentru că poate domina gustul mâncărurilor cu amăreala sa. Nu trebuie să vină în contact cu uleiul foarte fierbinte pentru că se arde repede.

Cinnamomum verum

Scorţişoara

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuinţare:


Proprietăţi:


FAMILIA: *Lauraceae* (Laurului).

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINŢARE: coaja uscată, fărâmiţată sau măcinată.

ORIGINE. Scorţişoara este originară din Ceylon, astăzi Sri Lanka. Planta este cultivată, de asemenea, în Indonezia, Madagascar, Antilele Mici şi America Centrală.

OBSERVAŢII. Copacii de scorţişoară cresc în plantaţii. În natură, arborele de scorţişoară creşte până la înălţimea de 20 metri. Dacă este cultivat, este supravegheat să crească mai puţin pentru ca tăierea anuală a lăstarilor de 1,80 metri să fie mai uşoară.Beţişoarele de scorţişoară se obţin prin curăţarea cojii copacilor şi strângerea ei în mănunchiuri. Mănunchiurile de coajă sunt apoi acoperite şi se lasă să fermenteze timp de 1-2 zile. După aceea, straturile externe şi interne de coajă sunt îndepărtate şi restul de coajă curată se lasă să se usuce la soare. În timpul acestui proces coaja se ondulează. Bucăţile sunt rulate împreună pentru a forma un beţişor de scorţişoară. Scorţişoara de cea mai bună calitate are o culoare deschisă şi la atingere seamănă cu hârtia rulată şi uscată. Cu cât este bucata de coajă mai subţire, cu atât gustul este mai fin.



SPECII ÎNRUDITE. Există 275 de specii diferite de arbore de scorțișoară. Cel puțin cinci dintre ele sunt folosite pentru a se obține scorțișoara. În afară de copacul de scorțișoară din Ceylon, se mai folosesc arborele Padang (*Cinnamomum burmanii*) și arborele de socrțișoară Cassia (*Cinnamomum aromaticum*) ca înlocuitori.

MITOLOGIE. În colecția de povești O mie și una de nopți, Șeherezada povestește legenda fantastică a originii scorțișoarei. Arborele de scorțișoară, spune ea, creștea pe fundul



unui lac secret. Conform altui basm, scorțișoara era adusă de păsări care o adună cu ciocul și o duceau în cuiburi. Pentru a se obține prețioasele bețișoare de scorțișoară, păsările trebuiau alungate din cuiburi cu bețe și săgeți.

UZ MEDICINAL. Cel care a subliniat importanța scorțișoarei în medicină a fost Hippocrate, în anul 500 î.Hr. Uleiul de coajă de scorțișoară este foarte antiseptic. Stimulează circulația sângelui și este bun pentru inimă.

Știați că ...?

Calitatea scorțișoarei este determinată de culoare și de grosimea cojii de copac exprimate prin unitatea de măsură „Ekelle". Cea mai bună scorțișoară poate fi extrem de scumpă. În industrie, scorțișoara este folosită în parfumerie și în producția de săpun. Este un ingredient important în lichioruri, dar și în medicina aparatului digestiv.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Scorțișoara este foarte aromată, fină și dulce. Dar gustul ei este câteodată amar.

ÎNTREBUINȚĂRI
Sunt multe modalități de a folosi scorțișoara. Este folosită la preparatele dulci, prăjituri, băuturi cu ciocolată, sucuri de fructe, vin fiert, ceai și miere; în anumite țări, se pune în orezul cu lapte. În bucătăria asiatică, se obișnuiește a se pune scorțișoară pentru asezonarea cărnii și peștelui, ca și în pilafuri și curry. Băuturile cu cola, limonadele și guma de mestecat conțin deseori ulei de scorțișoară.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Uleiul de scorțișoară, preparat din coajă, poate irita pielea. De aceea, pentru baie și masaj este preparat un ulei mai puțin concentrat, el fiind relaxant și având proprietăți antispastice. Este bun pentru tratarea tulburărilor gastrointestinale sau pentru spasmele musculare.

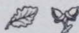
CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Praful de scorțișoară, obținut prin măcinarea bețișoarelor zdrobite, este mai prețios decât bețișoarele. Atât praful cât și bețișoarele trebuie păstrate în recipiente etanșe, într-un loc întunecat și uscat.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Scorțișoara este cel mai important ingredient în turta dulce, care conține coriandru, anason, anason chinezesc, cuișoare, coajă de portocală și lămâie, 3 feluri de nucșoară și ardei-roșu. În vinul fiert se pun bețișoare de scorțișoară, anason chinezesc, nucșoară și cuișoare.

Citrus hystrix
Chitra Kaffir

Origine:
Asia

Partea comestibilă:



Întrebuințare:



FAMILIA: *Rutaceae* (rutei).

SINONIME: chitra Leech, djerek purut, chitra lchang, Makrut.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate, fructele, coaja în special.

ORIGINE. Copacul de chitră este originar din sud-estul Asiei, fiind răspândit în special în Thailanda și Indonezia.



OBSERVAȚII. Copacul de chitră Kaffir este foarte mic. Frunzele au un pețiol foarte special, cu o „aripioară" la fel de mare ca suprafața frunzei. Suprafața lor este de culoare verde închis lucios, iar pe spate, verde deschis. Fructele se dezvoltă din micile flori albe ale copăcelului. Și coaja lor poate fi folosită la asezonatul mâncărurilor.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Mirosul frunzelor chitrei Kaffir ca și coaja fructelor aduce foarte mult cu acela ale lămâilor.

ÎNTREBUINȚĂRI
Frunzele chitrei Kaffir sunt un condiment important în bucătăria thailandeză și indoneziană. Sunt folosite pentru a condimenta supele, sosurile cremă și curry-ul, peștele și mâncărurile din carne de pui.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
În magazinele asiatice se găsesc atât frunze de chitră Kaffir proaspete cât și uscate. Frunzele proaspete pot fi păstrate într-o pungă în frigider timp de câteva săptămâni. Frunzele uscate trebuie păstrate într-un recipient etanș într-un loc răcoros și întunecat. Ele își pierd aroma de abia după un an. De aceea nu cumpărați frunzele în cantități mari.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Frunzele de chitră Kaffir se asociază bine cu laptele de cocos, cu ghimbirul, cu galangalul, usturoiul și chili.
Frunzele întregi de chitră Kaffir se gătesc, după care se scot din farfurie înainte de a se servi mâncarea. Uneori sunt tocate și puse pe farfurie.
Când vreți să păstrați mai mult timp frunze de chitră Kaffir, puneți-le la frigider. În acest fel își păstrează cel mai bine aroma.

Coriandrum sativum
Coriandrul

Origine:
Europa, Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: pătrunjel chinezesc, cilantro.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate, frunzele, proaspete, precum și rădăcina.

ORIGINE. Este o plantă ierboasă originară, și întâlnită în sudul Europei și vestul Asiei de mii de ani. Astăzi coriandrul s-a răspândit în toată regiunea mediteraneeană, în Țările de Jos, în Balcani, Rusia, India și America.

PROPRIETĂȚI. Planta, înaltă de 30-60 centimetri, nu este pretențioasă față de calitatea solului. Frunzele sale sunt în formă de evantai în partea de jos și în partea de sus sunt asemănătoare unei pene. Florile formează o umbelă, înfloresc în alb și se dezvoltă în fructe globulare, rotunde, alb-maronii, cu nervuri. Diametrul lor este de 1,5-3 mm. Semințele sunt uscate și se macină după recoltare.

SPECII ÎNRUDITE. Coriandrul seamănă cu pătrunjelul din multe puncte de vedere. Frunzele și florile lor sunt asemănă-



toare și pot fi cu ușurință confundate. Ambele verdețuri sunt folosite într-o manieră similară la gătit, pentru că frunzele lor nu tolerează nici căldura, nici uscarea. Din rădăcini se poate face ciorbă.

MITOLOGIE. Coriandrul este una dintre cele mai vechi plante cultivate. Este menționat în Biblie drept una dintre ierburile amare întâlnite la sărbătoarea Paștelui evreiesc. Semințele au fost descoperite în situri arheologice printre relicve culturale din Epoca Neolitică. Resturi de coriandru au fost găsite în mormintele faraonilor, ceea ce ne indică faptul că acest condiment era apreciat și în Egiptul antic.

UZ MEDICINAL. Coriandrul conține uleiuri esențiale care ajută în tulburările stomacului și ale intestinelor, fiind și un bun sedativ. Coriandrul balonează pentru că stimulează activitatea musculaturii intestinale, producând convulsii. Fortifică stomacul.

GARAM MASALA

Cuvântul indian „masala" înseamnă „amestec de condimente". Totuși, *Garam masala* nu este o combinație fixă de condimente. În funcție de zona geografică și de gustul personal, fiecare bucătar indian creează propriul său *garam masala* conform unei rețete proprii. În general, se poate distinge între praful și pasta de *garam masala*, deși amândouă conțin coriandru, chimion, cuișoare, nucșoară și piper. Pastele sunt amestecate cu ardei chili și deseori cu mentă și coriandru verde.



SFATURI PENTRU GĂTIT:

Aroma coriandrului se intensifică dacă semințele sunt măcinate în piuliță sau sunt prăjite într-o tigaie, fără grăsime.

Coriandrul se asociază bine cu chimionul, chili, menta proaspătă și usturoiul.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Fructul este picant și aromat în mod plăcut. Mirosul și gustul lujerului coriandrului ca și ale rădăcinilor sunt foarte puternice și câteodată ai nevoie de timp ca să te obișnuiești cu ele!

ÎNTREBUINȚĂRI

Semințele coriandrului reprezintă condimente clasice care se adaugă produselor pregătite la cuptor sau se pun în mâncăruri cu varză, cartofi și legume. Ele scot în evidență gustul fripurii de pește, al puiului și al mâncărurilor cu carne, se pun de asemenea, în chutney (condiment anglo-indian, preparat din fructe, ierburi acre și arome), în gemul de prune cât și în legumele murate. Această iarbă aromatică este folosită mai ales drept condiment în bucătăriile thailandeză, indiană, mexicană și braziliană. Semințele de coriandru se adaugă lichiorurilor și vermutului. În timpul Evului Mediu se puneau la bere.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Semințele de coriandru, întregi sau măcinate, se pot găsi la raionul de condimente de la supermarketurile bine aprovizionate. Coriandrul verde se găsește la raionul de legume pe parcursul întregului an. Semințele de coriandru trebuie păstrate într-un recipient închis , pus într-un loc răcoros și întunecat; în acest fel, pot să-și păstreze aroma până la 1 an. Coriandrul măcinat își pierde gustul foarte repede. Frunzele și rădăcinile coriandrului pot fi folosite doar proaspete pentru că își pierd aroma dacă sunt uscate.

Crocus sativus

Şofranul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Iridaceae* (irisului).

SINONIME: azafran.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: florile, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Șofranul este originar din vestul Asiei și este cultivat în India, China, Iran și Irak, dar și în întregul cuprins al regiunii mediteraneene, în mod special în Spania. Se consideră că cel mai bun șofran se obține de pe platoul „La Mancha".

PROPRIETĂȚI. Șofranul este un tip de crocus. Florile sale sunt trandafirii, înflorește din septembrie până în octombrie.Frunzele șofranului sunt lungi și înguste. Petalele de șofran sunt tăiate manual în timpul celor șase săptămâni de înflorire. Trebuie uscate cât mai repede cu putință. În timpul acestui proces ele își pierd 80 la sută din greutatea inițială. Pentru 450 grame de șofran este nevoie de 200 000 până la 400 000 de petale. Este de înțeles în aceste condiții de ce șofranul se găsește în cantități mici la un preț relativ mare chiar după standardele de azi. În mod limpede se poate spune că o mâncare asezonată cu șofran este o delicatesă specială.



SPECII ÎNRUDITE. Şofranul se înrudeşte cu planta de crocus.

MITOLOGIE. Se spune că vechii fenicieni făceau prăjituri coapte condimentate cu şofran în onoarea zeiţei dragostei, atunci când voiau să aibă noroc în dragoste. Împăratul roman Marcus Aurelius se spune că făcea baie în apă cu şofran pentru că îi bronza pielea şi îi mărea potenţa, sau cel puţin aşa credea el!

UZ MEDICINAL. Doctorul Dioscorides din Asia Minor descria efectele terapeutice ale şofranului în lucrarea sa „De materia medica" apărută în jurului anului 60-78 d.Hr. Se considera



că este un bun diuretic, ajutând și la calmarea inflamațiilor. Amestecat cu apă era folosit pentru „efuziuni ale ochiului și ale urechii". Șofranul era cunoscut chiar înainte de Hristos drept întăritor al inimii și afrodisiac, fiind folosit drept halucinogen și substituent al opiului în Asia Minor, Egipt, Grecia și India.

ŞTIAŢI CĂ ...?

Șofranul este astăzi cel mai scump condiment din lume, ceea ce a făcut ca să i se caute mereu înlocuitori și aditivi, printre aceștia fiind șofrănașul, semințele de șofrănaș, uleiul de scaiete sau de curcuma. Tăierea șofranului era pedepsită cu moartea prin ardere în orașul Nurenberg, în timpul Evului Mediu. Astăzi asezonarea cu șofrănaș este o practică obișnuită în lumea arabă și mulți turiști îl cumpără în bazare drept sortiment mai ieftin al șofranului. Mult apreciatele fibre de șofran sunt roșu închis și de o consistență elastică sau moale. Culoarea galbenă caracteristică se schimbă atunci când este dizolvat în apă.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul șofranului este acid, amar sau picant. Colorează mâncarea în galben.

ÎNTREBUINȚĂRI

Șofranul este folosit pentru a colora prăjiturile și produsele dulci pregătite prin coacere la cuptor. Dar șofranul este esențial în multe mâncăruri picante clasice precum spaniola *paella*, franțuzeasca *bouillabaisse* și italiana *risotto alla milanese*. Se pune în multe mâncăruri arabe cu orez și este bun la miel, pui și pește. Șofranul asezonează foarte fin mâncarea și o colorează foarte plăcut.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Dacă este consumat în perioada de graviditate poate duce la pierderea sarcinii. Are un efect narcotizant dacă este consumat în cantități mari și chiar un dozaj mic de 2 – 1/2 lingurițe poate fi fatal.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE:

Șofranul se găsește sub formă de fibre sau măcinat. Fibrele sunt de preferat pentru că își păstrează aroma mai mult timp. În afară de acest lucru, dacă îl cumpărați sub formă de fibre puteți fi sigur că ați ales șofran. Trebuie păstrat într-un recipient etanș, pus într-un loc întunecos și uscat.

SFATURI PENTRU GĂTIT:

Obțineți cea mai bună aromă atunci când zdrobiți fibrele de șofran într-o piuliță. Praful de șofran poate fi adăugat direct în mâncare.

Cuminum cyminum
Chimionul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: comino.

MODURIDEÎNTREBUINȚARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Chimionul este originar din regiunea mediteraneeană și Egipt. Astăzi, este cultivat în principal în Africa de Nord și în țările din Orientul Apropiat, în India și Mexic.

PROPRIETĂȚI. Această plantă cățărătoare crește doar 30 de centimetri înălțime și are frunze verzi închis și flori albe, aproape trandafirii, din care se dezvoltă fructele. Chimionul este în aparență foarte asemănător cu chimenul. Totuși, chimionul negru este de culoarea cafelei maro închis și este atât un condiment cât și o iarbă aromatică.

SPECII ÎNRUDITE. În afară de chimionul comun maro mai există și chimionul negru. Este numit chimion de Cașmir și este folosit mai ales în Iran, Pakistan și nordul Indiei, unde crește sălbatic. Semințele sale sunt negre și mai mici decât ale chimionului obișnuit.



MITOLOGIE. Egiptenii puneau în piramide, când își îngropau faraonii, și chimion. Probabil că în acel timp chimionul era considerat un medicament. Romanii îl foloseau în loc de piper și îl măcinau, obținând o pastă pe care o întindeau pe pâine. Era cultivat în grădinile mănăstirilor în timpul lui Carol cel Mare. În vremurile moderne, uleiul de chimion este folosit la parfumurile grele, orientale.

UZ MEDICINAL. Consumarea chimionului are efecte foarte bune asupra digestiei. Ușurează convulsiile și calmează zona abdominală în caz de colici, diaree și dismenoree. Când este folosit în cantități mari, ajută în afecțiunile aparatului respirator superior. Același efect se obține dacă mestecați două minute câteva semințe de chimion și apoi le scuipați. Stimulează pofta de mâncare, curăță sângele și are un efect



sedativ. În vechiul Egipt era folosit pentru a trata afecțiunile pulmonare.

ȘTIAȚI CĂ ...?

Plinius, un învățat roman, menționează în operele sale că un roman bogat, C. Iulius Vinder, a câștigat postul de guvernator în Galia în mod necinstit, inducându-l în eroare pe împărat. După ce a băut extract de chimion, a mers la împăratul Nero, promițându-i că îl numește moștenitorul proprietății sale dacă împăratul îi îndeplinește cererea de a-i oferi postul. Datorită chimionului, lacomul împărat a fost păcălit.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Chimionul este un condiment potrivit pentru amestecuri pentru că se asociază bine cu alte condimente exotice. Chimionul trebuie folosit rezonabil pentru că are un gust foarte puternic. Pentru a intensifica gustul chimionului, prăjiți-l într-o tigaie fierbinte fără grăsime.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul chimionului este plăcut, proaspăt și pregnant aromatic. Gustul său seamănă vag cu cel al chimenului.

ÎNTREBUINȚĂRI

Chimionul este folosit în mod special în bucătăriile arabă, cea din Orientul Îndepărtat și din America Latină. Se numără printre condimentele folosite pentru asezonarea mâncărurilor cu orez indoneziene, se adaugă la multe sortimente de *chutney indian* (amestec de condimente) și la *chutney cu mango*, de exemplu. Este folosit de asemenea, la mâncărurile cu carne, arabe și mexicane, precum *chili con carne*, este pus ca ingredient în pâine și brânză, dar și în bitter și în lichiorurile din ierburi.
Chimionul este esențial în amestecuri de condimente precum *garam masala*, *tandoori* și *curry*.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Chimionul se procură din magazinele de condimente, întreg ori măcinat. Dacă semințele întregi sunt păstrate într-un recipient etanș, într-un loc răcoros, uscat și întunecat, atunci ele durează mai mult de 1 an. Sub formă de praf, chimionul își pierde aroma și gustul repede.

Curcuma longa
Curcuma

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:

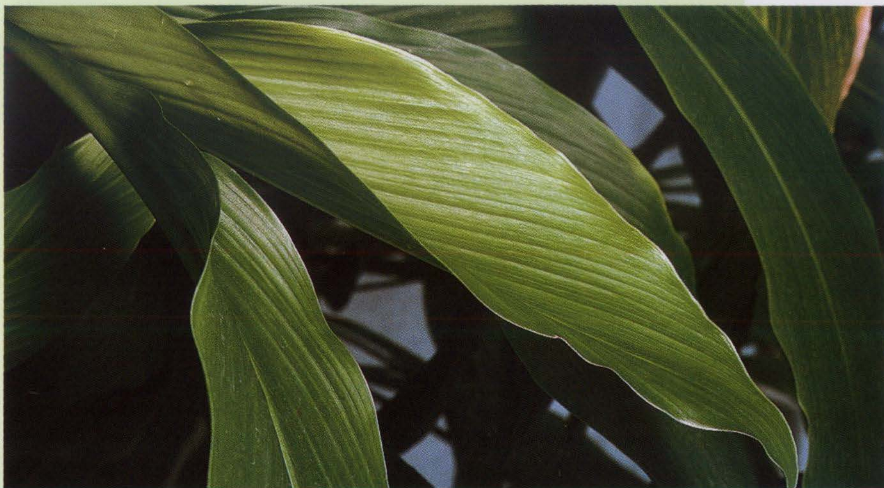

FAMILIA: *Zingiberaceae* (ghimbirului).

SINONIME: curcuma domestica.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: rădăcina (rizomul), proaspătă sau uscată, întreagă sau măcinată.

ORIGINE. Planta este cultivată de mai bine de 2000 de ani în sud-estul și sudul Asiei. În timp ce astăzi 80 la sută din producție provine din India, curcuma continuă să fie cultivată și în Indonezia, de asemenea, în America de Sud.

PROPRIETĂȚI. Planta de curcuma crește de la 90 centimetri până la 2,40 metri înălțime. Frunzele sale lanceolate sunt foarte mari în lungime și lățime. Florile sunt galbene și asemănătoare acelora de liliac. Rizomul în formă de tubercul seamănă cu acela al ghimbirului. El este însă mai rotund și mai îngust, coaja este galbenă și maro, iar fibra – portocalie. Rădăcina se fierbe după ce se recoltează și este uscată.
Apoi se îndepărtează un strat de la exterior. Rădăcinile uscate de curcumă, care arată ca niște mici ramuri, sunt măcinate pentru a produce praful de curry.



SPECII ÎNRUDITE. Curcuma este înrudită cu ghimbirul și cu galangalul.

MITOLOGIE. În cultura vedică din India, curcuma este un condiment sfânt și important. Până de curând sutanele călugărilor budiști erau vopsite cu curcuma. În culturile creștine, curcuma este de asemenea folosită pentru vopsit, reprezentând o vopsea naturală pentru ouăle de Paști.

UZ MEDICINAL. Culoarea galbenă numită curcumin ajută la eliminarea lichidului din vezica urinară.Uleiul esențial stimulează secreția bilei. Curcuma se poate folosi cu succes pentru afecțiuni ale stomacului și intestinelor cauzate de o secreție insuficientă de bilă.



AŢI GUSTAT VREODATĂ?

CHUTNEY CU MANGO

Se scoate sâmburele, se curăţă de coajă fructul de mango şi se taie bucăţi. Se curăţă de coajă o bucată de ghimbir de 2,5 centimetri, 3 căţei de usturoi şi 1 ceapă, şi se toacă fin. Se spală şi se taie 1 bucată de ardei roşu chili. Se face sauté din ginger, usturoi şi ceapă. Se adaugă 1 linguriţă de curcuma şi 1/2 de linguriţă de garam masala, bucăţile de mango, chili şi 1/2 de ceaşcă de zahăr brun. Se adaugă 5 linguriţe de oţet de vin alb şi 5 linguriţe de vin alb de masă, amestecându-se până la dizolvarea zahărului. Apoi se pune la foc fără capac timp de 15 minute, amestecând din când în când. Se adaugă 3 linguriţe de stafide în ultimele 5 minute de stat pe foc ale compoziţiei. Când compoziţia de chutney se îngroaşă, se toarnă într-un mic borcan.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Curcuma miroase ca ghimbirul și are un gust picant; totuși, aroma sa este mai puternică decât a ghimbirului.

ÎNTREBUINȚĂRI

Curcuma este cel mai important ingredient din praful de curry. Este folosit mai ales în mâncărurile indiene, dar poate fi întâlnit și în preparatele bucătăriei din Africa de Est. Este folosit pentru asezonarea mâncărurilor de orez și paste, supelor, sosurilor și maionezei. Se potrivește cu peștele și fructele de mare dar și cu puiul, ouăle, curry-ului cu legume și chutney.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Cumpărați curcuma măcinată numai în cantități mici pentru că își pierde repede aroma. Păstrați-l într-un recipient etanș, într-un loc uscat și întunecos. Rizomii uscați se păstrează la fel. Când cumpărați curcuma proaspătă, depozitați-o ca pe ghimbir, în compartimentul de legume al frigiderului, timp de câteva săptămâni.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Curcuma poate fi folosită pentru gătit ca înlocuitor mai ieftin al șofranului. Sosul Worcestershire și muștarul conțin de asemenea curcuma.

Cymbopogon citratus

Iarba-lămâii

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Poaceae* (ierbii).

SINONIME: iarba-lămâii din India de Vest.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: tulpinile, proaspete sau uscate, tăiate bucăți și măcinate.

ORIGINE. Iarba-lămâii este originară din partea tropicală a Asiei de Sud-Est. În prezent, planta este cultivată în India, Africa, Australia și America.

PROPRIETĂȚI. Înaltă până la 1,80 metri, această iarbă tropicală se dezvoltă dintr-o rădăcină în formă de tubercul. Este o plantă perenă și crește în tufe dese. Frunzele lungi și ascuțite sunt asemnătoare cu ale ierbii comune. Doar frunzele foarte lungi și subțiri pot fi folosite la gătit. Frunzele mai bătrâne sunt fade și aspre.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Iarba-lămâii este foarte acră, proaspătă, asemănătoare lămâii, cu o ușoară aromă de trandafiri.

ÎNTREBUINȚĂRI

Iarba-lămâii este folosită mai ales în bucătăriile thailandeză, vietnameză, indoneziană și indiană. Este folosită pentru asezonatul supelor, al peștelui cu legume și al mâncărurilor cu carne de pui. Se potrivește cu nuca de cocos, chili și coriandrul verde.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Iarba-lămâii uscată se găsește în magazinele de condimente din Asia și în băcăniile cu produse naturale. Iarba-lămâii proaspătă se poate cumpăra din piețele asiatice.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Folosiți un cuțit zimțat pentru a tăia iarba-lămâii pentru că tulpina este foarte dură.

Iarba lămâii se gătește în mâncarea fondue (preparat cald din brânză, vin, făină și condimente). Nu se consumă crudă pentru că este foarte fibroasă și prea aspră la mestecat.

Puteți pregăti un ceai răcoritor folosind iarba-lămâii. Lăsați-o să infuzeze cel puțin 10 minute, pentru că aroma se degajă foarte lent.

Elettaria cardamomum

Nucşoara (de Eletaria)

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuinţare:


FAMILIA: *Zingiberaceae* (ghimbirului).

SINONIME: nucșoară de Ceylon.

MODURI DE ÎNTREBUINŢARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE: Nucșoara este originară din sudul Indiei, Ceylon și Malaysia. Este cultivată și în India și Guatemela.

PROPRIETĂŢI. Nucșoara este o plantă asemănătoare trestiei, perenă, care poate crește înaltă până la 1,5 metri. Florile sale sunt gălbui, din ele se dezvoltă fructe mici și verzi, în formă de păstăi. Fructele sunt recoltate în cel de-al treilea an de dezvoltare. Prin urmare, planta trebuie supravegheată pentru că semințele se coc pe parcursul întregului an. Trebuie să recoltați păstăile înainte ca ele să se coacă, altfel păstăile plesnesc, apoi trebuie uscate într-o cameră specială, la lumina soarelui. Semințele reprezintă condimentul. Ele conțin uleiuri fine, aromatice. Se lasă în păstăi pentru a-și păstra aroma. Se găsesc măcinate, sub forma unui praf roșcat-cenușiu.
Întrucât condimentul este scump, tecile semințelor sunt



deseori măcinate și ele, fiind adăugate restului condimentului. După culoare, se poate distinge între semințele de nucșoară pure și „nucșoara cu teci măcinate".

SPECII ÎNRUDITE. Printre speciile înrudite sunt nucșoara maro de Ceylon (*Elletaria major*), care are un gust amar și este deseori folosită drept înlocuitor al nucșoarei și piperul paradise (*Afromomum meleguesta*). Gustul lor este iute și piperat, asemănător gustului nucșoarei.

MITOLOGIE. Se crede că nucșoara îmbunătățește apetitul sexual și energia, efect datorat conținutului de iod al condimentului.

UZ MEDICINAL. Cel mai cunoscut efect al nucșoarei este că stimulează digestia. Acționează împotriva balonării, ameliorează afecțiunile stomacului și calmează crampele. Mestecarea semințelor împrospătează respirația și are un efect benefic asupra vocii. Nucșoara conține enzime detoxifiante care acționează pozitiv în cazuri de indispoziție după consumul de alcool. Multă lume consideră nucșoara un afrodisiac.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

CEAI DE NUCȘOARĂ

Se zdrobesc 12 păstăi verzi de nucșoară într-o piuliță. Se toarnă apoi 6 cești de apă fiartă, lăsându-se în vas timp de 10 minute, împreună cu o bucată lungă de coajă de portocală. Se adaugă 2-3 lingurițe de ceai de Ceylon și se infuzează timp de încă 3-5 minute. Se toarnă ceaiul în ceașcă și se servește cu zahăr și lapte.

ICE TEA CU NUCȘOARĂ

Se amestecă ceai rece de nucșoară cu juice proaspăt de portocală sau de tei. Se pune într-un pahar, un sfert gheață mărunțită, se adaugă apoi două lingurițe de zahăr brun și se completează restul cu ceai de nucșoară și juice de fructe.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Aroma nucşoarei este foarte fină, dulce şi iute. După ce o consumăm, pe limbă rămâne un gust de lămâie, camfor şi bergamotă (portocală).

ÎNTREBUINŢARE

Nucşoara se pune în vinul fiert şi în turta dulce. Este un ingredient important în amestecurile de curry. Dacă este dozată atent, se potriveşte bine la prăjituri, preparatele coapte, mâncărurile cu carne, murături şi heringi, cârnaţi, pateuri şi lichioruri, dar şi la whisky. În ţările asiatice, cafeaua şi ceaiul se aromatizează cu nucşoară. Păstăile de nucşoară aromatizează gustul cafelei Bedouin.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

În magazinele de condimente se găsesc atât seminţe întregi de nucşoară cât şi păstăi. Nucşoara măcinată se poate achiziţiona de asemenea de la supermarketurile bine aprovizionate. Cea mai bună modalitate de a păstra nucşoara este să o puneţi într-un bol şi să o ţineţi într-un loc răcoros, uscat şi întunecos. Seminţele măcinate îşi pierd foarte repede aroma.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Nucşoara îşi degajă aroma atunci când este prăjită într-o tigaie, fără grăsime. Trebuie pusă la începutul procesului de gătit, pentru că cel mai bun gust îl are doar când este încălzită.

Ferula asafoetida
Bălegarul-dracului

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: aerel, mâncarea zeilor, asafetida, guma asafetida.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: sucul din rădăcini, sub formă de rășină sau măcinat.

ORIGINE. Bălegarul-dracului este originar din estul Iranului și Afganistan, unde crește în stepele cu sol sărat.

PROPRIETĂȚI: La început, din plantă se dezvoltă doar o rozetă. În timpul celui de-al cincilea an de dezvoltare, apar tulpini ierboase de 90 centimetri până la 2,70 metri înălțime și 10 centimetri grosime. Frunzele sunt asemănătoare unei pene; florile galben-verzui sunt niște umbele cu multe raze. Când sunt tăiate rădăcinile, din ele se scurge un lichid. În contactul cu aerul se întărește, devenind la fel de tare precum rășina din cauciuc. Întrucât rășina nu poate fi măcinată singură, se amestecă cu semințe de schinduf.

UZ MEDICINAL. Planta de bălegarul-dracului are un efect calmant, stimulant pentru sistemul nervos și în distribuirea hormonilor sexuali, calmează spasmele și vindecă afecțiunile stomacului, ficatului și ale vezicii biliare.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Gustul plantei se aseamănă cu acela al usturoiului, dar este mai iute și ușor amar.

ÎNTREBUINȚARE

Bălegarul dracului era un condiment popular în Europa pe vremea romanilor și în timpul Evului Mediu. Este încă folosit în India, Pakistan, Iran și Irak pentru a aroma mâncărurile de carne și de legume.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

La fel ca și rășina de cauciuc, bălegarul-dracului se găsește foarte greu chiar în magazinele speciale din Asia. Condimentul măcinat este preferat rășinii pentru că este mai ușor de cântărit. Poate fi cumpărat din magazinele cu produse naturale și cele de condimente. Trebuie păstrat într-un recipient etanș, ținut într-un loc întunecat și uscat.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Condimentul bălegarul-dracului își pierde gustul persistent de usturoi și mirosul în timpul gătitului.

Cântăriți cu grijă condimentul. Întotdeauna diluați rășina în apă fiartă.

Dacă aveți nevoie de acest condiment pentru a pregăti o mâncare și nu îl aveți, folosiți în loc, usturoi și ceapă.

Foeniculum vulgare

Feniculul

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Apiaceae* (morcovului).

Sinonime: fenicul comun, anason-mare, molură, chimen-dulce, secărea.

Moduri de întrebuințare: semințele, întregi sau măcinate.

Origine. Feniculul este originar din regiunea mediteraneeană, dar este cultivat și în India, China, Japonia, Balcani, Danemarca, Germania, Marea Britanie și Statele Unite.

Proprietăți. Feniculul crește până la 1,50 metri înălțime și are frunze în formă de pană, albastru-verzi, asemănătoare mărarului. Este înflorit din iulie până în septembrie. Florile sale mici în formă de umbelă au 3-12 mm lungime și 2-4 mm lățime. Semințele sale sunt recoltate mecanic, treierate și uscate. Comparativ cu alte specii, fructele sale rămân verzi chiar când sunt uscate. Cu cât este mai intensă culoarea verde, cu atât calitatea este mai bună.

Specii înrudite. Condimentul fenicul este înrudit cu feniculul legumă. La feniculul legumă cultivat se dezvoltă un tu-



bercul mare și gros, la suprafață, care este mult mai puțin dezvoltat la feniculul condiment. Condimentele precum anasonul, chimenul și mărarul aparțin aceleiași specii de plante și sunt asemănătoare la formă și gust. Feniculul și anasonul au chiar și același nume în limba hindi.

MITOLOGIE. În perioada Evului Mediu, oamenii mestecau fenicul în timpul slujbelor religioase, pentru a opri în acest fel zgomotele emise de stomac.

UZ MEDICINAL. Feniculul a fost întotdeauna considerat un mijloc de a întări organismul. Orice mamă știe că feniculul

elimină balonarea și stimulează producerea laptelui. Prin intermediul laptelui matern, efectul anti-flatulență poate fi transmis și copilului. De asemenea, feniculul elimină crampele, iar în cazurile de bronșită, mucusul.

PANCH PHORON

Panch phoron este un amestec clasic de condimente folosit în bucătăria bengaleză. Gustul său neobișnuit este provocat de combinația dintre dulceața feniculului și amărăciunea schindufului, a chimionului negru și a muștarului negru. Nu este iute deloc și este folosit pentru a condimenta lintea și mâncărurile de legume.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

BIBAN DE MARE CU FENICUL

Încălziți cuptorul la o temperatură de 180 grade C .Curățați de solzi și de măruntaie 1,35 kg de biban. Spălați și uscați bine peștele. Puneți 2 lingurițe de semințe de fenicul, sare și câteva boabe de piper alb, într-o piuliță și zdrobiți-le. Ungeți peștele cu ulei de măsline pe dinafară și apoi cu amestecul de condimente, atât pe dinafară cât și în interior. Dați la cuptor pentru 30-40 de minute, apoi scoateți peștele din cuptor și puneți-l într-o tigaie. Turnați 4 lingurițe de vin Pernod și dați foc. Când flacăra se stinge, nivelați peștele și împărțiți-l în patru porții.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Feniculul este dulce; gustul său seamănă puțin cu al lemnului-dulce.

ÎNTREBUINȚARE
În Europa Centrală, este folosit mai ales pentru prepararea ceaiului și a pâinii. Este folosit pentru asezonarea mâncărurilor din legume și pește în Italia, sudul Franței și China. Există un amestec de cinci condimente care conține și fenicul. Feniculul este folosit în țările anglo-saxone mai ales drept condiment pentru murarea castraveților și a altor legume.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Semințele de fenicul se găsesc în magazinele de condimente și farmacii. Trebuie păstrate într-un loc răcoros și întunecat. Semințele măcinate trebuie păstrate într-un recipient etanș, bine închis, pentru că își pierd aroma foarte repede.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Dacă zdrobiți feniculul într-o piuliță, el își va elibera întreaga aromă. În bucătăria franțuzească, frunzele sunt folosite pentru a asezona maionezele și vinegretele.
Feniculul poate fi combinat cu pătrunjel, oregano, salvie, cimbru și chili.

Illicium verum

Anasonul chinezesc

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Illiciaceae.*

Sinonime: anasonul stea.

Moduri de întrebuințare: fructele, întregi sau măcinate.

Origine. Anasonul chinezesc este originar din sudul Chinei și nordul Vietnamului. Astăzi, el este cultivat, de asemenea, în Cambogia, Laos, Japonia și Filipine.

Proprietăți. Planta de anason chinezesc are o formă frumoasă. Este un fruct în formă de stea care crește într-un copac mereu verde, ce poate ajunge până la înălțimea de 8 metri înălțime, trăind chiar peste 100 de ani.Fructele sunt roșu-maronii, lemnoase, în formă de stea, apărând din al șaptelea an de creștere al copacului. Înăuntrul lor se află semințele maronii-roșcat, lucioase. Un singur copac are până la 40 kg de fructe într-un an. Când sunt uscate la soare, își pierd aproximativ trei sferturi din greutate. Dar nu semințele, ci pereții fructului sunt aceia care au aroma. Anasonul chinezesc este bogat în uleiuri esențiale, în particular anethol. Este folosit în prepararea mâncării și medicinal, drept antispastic. Anasonul chinezesc nu este înrudit cu anasonul comun.



SPECII ÎNRUDITE. Anasonul chinezesc nu este înrudit cu anasonul, dar ambele au arome asemănătoare.

MITOLOGIE. Sir Thomas Cavendish, un navigator englez, a adus anasonul chinezesc din Filipine în portul Plymouth, pe 9 septembrie 1588. În Europa, el a fost întrebuințat drept condiment pentru ceai, de țarii ruși, în secolul al XVII-lea. Numele său de specie „*Illicinum*" provine din cuvântul latin „illicere" sau „a atrage".

UZ MEDICINAL. Mestecați anason chinezesc după ce mâncați, pentru că stimulează digestia și vă împrospătează respirația. Ajută în cazuri de balonare, tuse și bronșită.



AMESTECUL DE CINCI CONDIMENTE

Amestecul de cinci condimente este o idee a chinezilor, constând în cinci condimente amestecate în proporții egale. 1 parte anason chinezesc, 1 parte piper Sechuan, 1/2 parte de cuișoare, 1/2 parte de casia și 1/4 parte fenicul. Se poate cumpăra acest amestec din majoritatea magazinelor de condimente și ingredientele se pot fie măcina, fie se pot folosi fructele întregi. Amestecul de cinci condimente este un ingredient esențial în bucătăria din sudul Chinei și cea vietnameză.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

RAȚĂ ÎN STIL CHINEZESC

Se spală rața cu apă de la robinet și se șterge. Se pun 2 lingurițe de amestec de cinci condimente și 4 lingurițe de sos de soia și se freacă cu ele rața. Se încălzește cuptorul la temperatura de 205 grade C. Se curăță 4 căței de usturoi și se spală 1 mănunchi de ceapă verde. Se toacă fin și se amestecă cu 1 linguriță de amestec de cinci condimente, 2 lingurițe de zahăr și 7 lingurițe de sos de soia. Se umple rața cu amestecul. Se așază rața cu fața în jos pe grătar, în cuptorul preîncălzit și se pune dedesubt o tigaie unde să se scurgă grăsimea. Lăsați la foc aproximativ 1 oră; apoi, se unge rața cu grăsimea strânsă.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Anasonul chinezesc miroase ca anasonul, dar are un gust mai pregnant, mai aspru și mai profund.

ÎNTREBUINȚARE

În bucătăria chinezească, anasonul chinezesc se folosește pentru a condimenta carnea de porc, de rață și de gâscă. Europenii îl folosesc pentru a condimenta turta dulce, tocănița de prune și pere, mâncărurile dulci ca și ceaiul de Crăciun și vinul fiert. Uleiul este folosit în loc de ulei de anason la bomboane și produse pregătite prin coacere, înghețate și lichioruri.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Anasonul chinezesc se găsește în magazinele de condimente sau în supermarketurile mari. Fructele întregi păstrate într-un recipient etanș, într-un loc întunecos și uscat își vor păstra aroma timp de câțiva ani. Anasonul chinezesc măcinat își pierde gustul repede.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Introduceți o bucată de anason chinezesc într-un pui sau într-o rață și va căpăta o aromă dulce condimentată. Anasonul chinezesc se poate combina cu ghimbirul, scorțișoara, cuișoarele, piperul și sosul de soia. În afară de amestecul de cinci condimente, este un ingredient important în vinul fiert și în amestecurile de turtă dulce.

Juniperus communis

Ienupărul

Origine:
Europa, Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Cupressaceae* (chiparosului).

SINONIME: boabă de ienupăr.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: boabele, proaspete sau uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Arbustul sau copacul de ienupăr crește în toată Europa și în regiunile temperate din Asia. Aroma boabelor depinde de climă, cu cât planta se bucură de mai mult soare, cu atât este mai puternică aroma. Copacul rodește la sfârșitul lunii august.

PROPRIETĂȚI. Ienupărul este un conifer mereu verde, care crește fie ca un copac, fie ca un arbust. Având o înălțime de maximum 12 metri înălțime, deseori în formă de coloană, copacul se găsește mai ales la altitudinile joase. Ienuperii care cresc la munte au doar 20 –25 centimetri înălțime, putând trăi chiar 2000 de ani. Trunchiul exemplarelor bătrâne poate fi gros de 90 centimetri. La început boabele sale sunt verzi după care în anul următor de rod devin albas-



tre-negre. Boabele sunt de aproximativ 6-10 mm și capătă un aspect încrețit când se usucă.

SPECII ÎNRUDITE. Ienupărul se înrudește cu chiparosul mediteraneean (*Cupressus sempervirens*) cu care seamănă foarte mult.

MITOLOGIE. Se credea că ienupărul este un intermediar între viață și moarte și că sufletele morților stau în ienupăr imediat după moarte, simbolizând posibilitatea revenirii la viața pământească. În timpul Evului Mediu, circula o superstiție care spunea că diavolii pot fi alungați cu o ramură de ienupăr.

UZ MEDICINAL. Boabele de ienupăr conțin uleiuri esențiale, cum ar fi terpineolul, borneolul și geramiolul, care stimulează pofta de mâncare, au proprietăți diuretice și dezinfectante, de asemenea, relaxează mușchii. Mestecarea boabelor de ienupăr ajută la neutralizarea simptomelor de răceală și gripă. Ceaiul din boabe de ienupăr calmează tulburările stomacale, este recomandat pentru cazuri de cistită ca și pentru dureri reumatice.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

MARINATĂ DE VÂNAT

Se lasă în sos marinat vreme de două zile o bucată de spată sau o pulpă de iepure ori de căprioară. Sosul marinat trebuie să conțină: 3 cești de vin roșu, 5-6 boabe de ienupăr, 3 ramuri de rozmarin, 10 ramuri de cimbru, o frunză de dafin și boabe de piper negru. Vânatul trebuie întors de mai multe ori în sosul marinat.

Puteți folosi în loc de vin roșu, oțet sau ulei. În acest caz, este necesar doar puțin oțet sau ulei. Se zdrobesc condimentele într-o piuliță, se presară pe vânat și se înfășoară vânatul într-o cârpă umedă.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul ienupărului este aromat și dulce, amintind puțin de rășină. Miroase ca un lemn de conifere.

ÎNTREBUINȚARE

Ienupărul este un condiment clasic pentru mâncărurile din vânat, preparat mai ales cu porc mistreț, căprioară și porumbel. Este bun și pentru mâncărurile din carne de miel, vacă și porc cât și pentru cele din varză acră, varză roșie și albă, sfeclă. Ienupărul se pune în gin și în genever (vodcă olandeză).

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Acest condiment se găsește în supermarketurile bine aprovizionate. Dacă este ținut într-un recipient etanș, păstrat într-un loc răcoros și întunecos, boabele sunt bune și 3 ani. Condimentul își pierde repede aroma dacă este măcinat.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Ienupărul praf sau zdrobit are cea mai bună aromă. Gustul său este foarte puternic, aproape copleșitor. 6 până la 8 boabe sunt suficiente pentru o marinată de vânat, iar 4 boabe sunt îndeajuns pentru varza acră preparată ca o mâncare servită între friptură și desert. Ienupărul este combinat deseori cu frunze de dafin, muștar negru, semințe de muștar, usturoi, sovârv și cimbru. Întrucât ienupărul poate fi otrăvitor în cantități mari, aveți mare grijă când îl dozați. Femeile însărcinate și persoanele cu afecțiuni la rinichi trebuie să evite folosirea ienupărului ca medicament.

Laserpitium siler

Sermountain

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:
 

FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Planta sermountain este originară din Asia Minor, Caucaz și Iran. Astăzi ea este cultivată în Turcia.

PROPRIETĂȚI. Această plantă modestă crește sălbatică în solurile calcaroase de munte. Din flori se dezvoltă semințe lungi de 7-8 mm și 3-4 mm lățime, care se usucă după recoltare.

SPECII ÎNRUDITE. Planta de sermountain este înrudită și foarte asemănătoare cu chimenul și chimionul.

UZ MEDICINAL. Planta de sermountain preparată ca ceai calmează durerile de stomac și dismenoreea, are proprietăți diuretice.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ:

Condimentul semountain are un gust foarte iute și poate înlocui piperul și chimionul.

ÎNTREBUINȚARE:

Se folosește mai ales în bucătăria turcească pentru condimentarea tocănițelor și a mâncărurilor conținând roșii și varză.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE:

Condimentul sermountain se găsește sub formă de semințe sau măcinat, în magazinele de condimente. Trebuie păstrat într-un recipient etanș, pus într-un loc întunecos și uscat. Dacă sunt corect păstrate, semințele își păstrează ani de zile aroma.

SFATURI PENTRU GĂTIT:

Puteți înlocui acest condiment cu chimionul.

Semințele întregi se pisează într-o piuliță sau se pot prăji într-o tigaie fără grăsime pentru a elibera întreaga aromă.

Folosiți condimentul în cantități mici, așa că puneți cu multă grijă în mâncare.

Laurus nobilis
Dafinul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Lauraceae* (laurului).

SINONIME: dafin, laur, dafin de laur, dafin adevărat, dafin dulce, dafin adevărat.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate.

ORIGINE. Dafinii sunt originari din Asia Minor, fiind răspândiți în întreaga regiune mediteraneeană, din Turcia până în Spania, dar și în Maroc. Este cultivat în Statele Unite și în regiunile sud-vestice din fosta Uniune Sovietică.

PROPRIETĂȚI. Copacul, cu frunze mereu verzi, poate crește până la 15 metri înălțime. Copacul care este cultivat va trebui să fie foarte bine curățat de crengi pentru a se putea recolta necesarul de frunze și rămurelele. De fapt, mulți îl curăță atât de bine încât ajunge să semene cu o tufă. Copacul are flori alb-gălbui, care formează umbele. Din flori se dezvoltă boabe albastru-negre mari cât alunele. Sunt folosite la lichioruri și balsamuri.
Frunzele, de un verde închis pe față, iar pe spate-verde deschis, sunt culese manual și uscate la umbră. Au o formă lanceolată și sunt pieloase.



SPECII ÎNRUDITE. Dafinul mediteraneean este întrudit cu dafinul californian, vest indian și indonezian. Dafinul este folosit drept condiment în bucătăriile acestor regiuni.

MITOLOGIE. Frunzele de dafin sunt menționate într-un document sumerian, scris în cuneiforme, vechi de 7000 de ani. Cununile de laur erau considerate simboluri ale victoriei la „box". Comandanții romani erau împodobiți cu ghirlande din frunze de laur după câștigarea unei bătălii. Pentru greci, frunzele de laur erau sfinte, fiind oferite ca ofrandă zeului Apollo. Grecii foloseau frunzele de laur și în alt scop: preotesele de la templul din Delphi spuneau profețiile ținând o frunză de dafin în gură. Frunzele de dafin, dacă sunt consumate în cantități mari, induc stări de transă și tulburări mentale. Carol cel Mare recomanda ca frunzele de laur să fie folosite drept medicamente și condimente. Mulți specialiști

în ierburi din Evul Mediu atribuiau dafinului proprietăți energizante pentru stomac și rinichi. Mai mult decât atât, frunza de dafin era considerată un medicament contra ciumei.

Uz Medicinal. Esențele și balsamurile din dafin sunt folosite extern, pentru tratarea reumatismului și împotriva insectelor. Utilizat extern, uleiul extras din boabele dafinului vindecă entorsele și contuziile. Aplicat extern, dafinul este recomandat pentru bebelușii care suferă de balonare. Frunzele de dafin au de asemenea, proprietăți antibacteriene.

Bouquet garni

Frunza de dafin, pătrunjelul și cimbrul formează clasicul trio al amestecului bouquet garni sau „buchetul de ierburi". Aceste trei ierburi sunt de obicei legate împreună și vândute proaspete. Pot fi cumpărate și uscate, și tăiate, dar nu au aceeași aromă ca varianta lor proaspătă.

Sfaturi pentru gătit

Frunzele întregi își degajă întreaga aromă dacă sunt zdrobite sau tocate. Frunzele de dafin trebuie întotdeauna gătite împreună cu mâncarea pentru a-și lăsa toată aroma. Crestarea frunzelor intensifică aroma. Frunzele de dafin se combină excelent cu ienupărul, piperul negru și semințele de muștar.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul frunzei de dafin este iute, aromat, condimentat şi uşor amar. Frunzele verzi sunt foarte amare.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

În doze mari, dafinul, în special când este consumat sub formă de ceai, poate provoca ameţeală.

ÎNTREBUINŢARE

Tot ce este amar se potriveşte cu dafinul: aspicurile cu carne şi aspicul de cotlet, varza acră, sfecla murată, castraveciorii muraţi, legumele murate, fasolea verde murată, tomatele verzi şi heringii. Dafinul se asociază bine cu carnea de vacă, de vânat, cu marinatele de peşte, mâncărurile de cartofi, fripurile şi cu toate sosurile închise la culoare pentru fripturi, tocăniţele de carne, gulaşurile şi mâncărurile de legume cu sosuri groase.

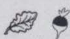
CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Frunzele uscate de dafin se găsesc la orice supermarket bine aprovizionat. Cu puţin noroc, frunzele proaspete de dafin se găsesc în pieţe în timpul verii. Frunzele de bună calitate sunt fără tulpină, verzi, uscate, în stare bună. O frunză spartă de dafin îşi pierde repede aroma. Frunzele de dafin trebuie păstrate într-un loc uscat şi întunecos. Frunzele proaspete pot fi păstrate în compartimentul de legume din frigider săptămâni întregi.

Levisticum officinale

Leuşteanul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuinţare:


Proprietăţi:


FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: leuştean de grădină, leuşteanul angelica, buruiană de lingoare.

MODURI DE ÎNTREBUINŢARE: frunzele şi rădăcina, proaspete.

ORIGINE. Leuşteanul este probabil originar din Asia Centrală. Pe vremea romanilor a fost adus în regiunea mediteraneană, şi de atunci s-a răspândit în toată Europa.

PROPRIETĂŢI. Planta de leuştean este perenă şi poate creşte până la 1,80 metri înălţime. Are un rizom cu multe ramificaţii, de unde răsar plante tinere, primăvara, formând frunze în formă de pană, cu tulpini unghiulare şi ierboase şi cu umbele galbene. Forma şi gustul frunzelor sunt aseamănătoare ţelinei. Frunzele conţin uleiuri, tanin şi substanţe amare. Leuşteanul este un condiment Maggi, fapt care i-ar putea surprinde pe unii.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Leuşteanul miroase proaspăt şi aromat, având un gust asemănător ţelinei.

ÎNTREBUINŢARE

Tradiţional, leuşteanul este folosit în bucătăria din Liguria (regiune din Italia). Această iarbă aromatică este tot mai populară şi este folosită pentru asezonarea supelor, a tocăniţelor, a murăturilor acre şi a oţetului.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Leuşteanul se găseşte în pieţe din luna mai până în septembrie. Se înfăşoară într-un prosop umed şi se păstrează în frigider 1-3 zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Leuşteanul este bun alături de condimente precum oregano, piper negru şi mărar.
Adăugaţi leuşteanul tăiat doar la sfârşitul gătitului pentru a-şi păstra aroma.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Consumul mare de leuștean poate provoca tulburări stomacale și amețeală. Persoanele care au astfel de probleme trebuie să reducă consumul de leuștean sau să renunțe la el.

Murraya koenigii

Frunza de curry

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Rutaceae* (rutei).

SINONIME: ghandela, karapincha.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate, întregi sau zdrobite.

ORIGINE. Arbustul este originar din India. Astăzi crește sălbatic pe tot cuprinsul subcontinentului asiatic, cu excepția regiunii Himalaya. Ajunge în est până în Burma.

PROPRIETĂȚI. Forma frunzei de curry se aseamănă cu cea a dafinului. Este puțin mai mică și mai fină, culoarea ei este verde oliv și nuanța se schimbă atunci când este uscată.

SPECII ÎNRUDITE. Arbustul de curry este înrudit cu toate plantele citrice. Mirosul de frunză proaspătă se aseamănă cu aroma mandarinelor.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Gustul frunzei de curry este aromat și plăcut. Frunzele proaspete au un gust mult mai intens decât cele uscate.

ÎNTREBUINȚARE

Frunza de curry este un condiment tradițional în sudul Indiei și în Sri Lanka. Este folosit pentru a condimenta mâncărurile de curry, de chutney și cu alte condimente, se asociază bine cu mâncărurile de carne și pește, și se pune deseori în supe și tocănițe. Frunza de curry este un ingredient important în amestecul de curry Madras.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Condimentul se găsește în magazinele care comercializează produse alimentare indiene. Frunzele proaspete pot fi păstrate într-o pungă, în compartimentul de legume al frigiderului, timp de câteva zile. Frunzele uscate, păstrate într-un recipient etanș, își vor păstra aroma luni de zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Dacă frunza proaspătă de curry nu este ruptă de ramură, își va păstra mai mult timp aroma.

Dacă aveți multe frunze, cea mai bună modalitate de a le păstra este să le înghețați. Prăjirea, cu sau fără grăsime, intensifică aroma frunzei de curry.

Frunza de curry se asociază bine cu laptele de nucă de cocos.

Myristica fragrans

Nucșoara (coaja)

Origine:
Asia

Partea comestibilă:



Întrebuințare:



FAMILIA: *Myristicaceae* (nucșoarei).

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele și coaja, uscată, întreagă și măcinată.

ORIGINE. Copacul de nucșoară este originar din insulele Molucce sau Noua Guinee. Astăzi, nucșoara este cultivată mai ales în Indonezia, India de Vest, Madagascar și Mauritius, dar și în Brazilia.

PROPRIETĂȚI. Copacul de nucșoară poate trăi și 100 de ani. În natură, arborele crește până la 15 metri. În formă cultivată, sunt tăiate ramuri ajungând până la înălțimea mai accesibilă de 6 metri, pentru a putea fi recoltat. Copacul face fructe doar din al optulea an de viață, și rodește până în al cincisprezecelea an, când recolta este maximă.
Nucșoara nu este fructul copacului de nucșoară: fructul său este o sământă asemănătoare caiselor. Când copacul are rod, perioada de coacere durează 9 luni de la înflorire la recoltare. Fructele sunt doborâte din copac cu ajutorul unor



bețe lungi de lemn. Pulpa fructului, coaja uscată sau floarea de nucșoară sunt separate și uscate individual sau împreună cu semințele (nucșoara).

MITOLOGIE. Este greu de spus de când este cunoscută nucșoara drept condiment în Europa. Martius (1794-1868), naturalist și explorator, a încercat să dovedească faptul că coaja era cunoscută de Plautus, scriitorul latin, în jurul anului 200 î.Hr., și de învățatul Plinius, în jurul anului 50, d.Hr. Au fost găsite nucșoare în mormintele egiptene. Totuși, nu s-a dovedit dacă era folosită doar drept condiment sau doar ca medicament pentru scopuri oculte. Nucșoara și coaja ei, alături de cuișoare și scorțișoară, se numără printre cele mai scumpe condimente în timpul secolelor al XVII-lea și al XVIII-lea.

UZ MEDICINAL. Nucșoara joacă un rol important în medicina populară. Unele persoane cred că dacă o ții ca amuletă sau o porți în buzunar, vei fi protejat de ulcer și de furuncule. Chiar și astăzi, în medicina homeopată, nucșoara are un rol important.

RAS EL HANOUT

Ras el hanout este un amestec nord-african preparat din coajă de nucșoară, nucșoară, piper negru, nucșoara cardamom, galangal, ardei iute, boboci de trandafir, lavandă și scorțișoară. Se poate adăuga ghimbir, curcuma, fly spaniol, casia și fenicul, de asemenea. Fiecare comerciant arab are propria sa metodă de a prepara acest amestec de condimente, folosit pentru orez, cușcuș și tangines, pentru tocănițe tunisiene și marocane.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Nucșoara este un condiment care se folosește doar în cantități foarte mici. Presărați doar puțin, pentru că altfel mâncarea poate avea un gust leșios. Pentru că nucșoara își degajă aroma doar când este răzuită, este recomandabil să cumpărați o răzătoare specială pentru nucșoară. Nucșoara își pierde aroma când este încălzită, de aceea mâncărurile trebuie condimentate doar după ce au fost preparate.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Mirosul nucșoarei este plăcut aromat; gustul său este intens aromat și ușor înțepător. Gustul cojii este mai puțin intens. Coaja poate oricând înlocui nucșoara, dar nu și invers.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

1-6 lingurițe de nucșoară pot fi otrăvitoare. Substanțele pe care le conține sunt asemănătoare mescalinei și amfetaminei din organismul uman; ele pot influ-ența starea mentală, provocând chiar moartea.

ÎNTREBUINȚARE

Nucșoara este folosită pentru a asezona orice mâncare sărată: piureul de cartofi și spanacul cremă, conopida, toate aceste mâncăruri sunt mai gustoase cu un pic de nucșoară. De asemenea, pot fi condimentate cu nucșoară supele de legume, sosurile ușoare, ouăle, peștele și mâncărurile cu carne. Cremele de brânză și ou sunt mai gustoase cu puțină nucșoară. Nucșoara este bună în mod special în mâncărurile dulci precum cremele de zahăr ars, budincile și compoturile de fructe, dar și în prăjiturile de Crăciun și punchuri.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Nucșoara poate fi cumpărată fie întreagă, fie măcinată. Coaja se găsește atât măcinată sau ca un periant galben maro. Praful este mai ușor de utilizat și de aceea mai des întâlnit. Ambele condimente se găsesc în băcăniile bine aprovizionate, iar în magazinele de condimente puteți alege dintr-un sortiment mult mai variat de prezentări. Nucșoara (ca și coaja) trebuie păstrate într-un recipient etanș, închis, pus într-un loc uscat și întunecos.

Myrrhis odorata
Haţmaţuchi

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuinţare:


FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: haţmaţuchi dulce, anason, myrrh.

MODURI DE ÎNTREBUINŢARE: seminţele şi frunzele, proaspete.

ORIGINE: Haţmaţuchi este originar din Savoia franceză, fiind cultivat în toată Europa şi America de Nord. Se cultivă ca plantă de grădină în Scandinavia, pentru că este rezistentă la frig.

PROPRIETĂŢI. Haţmaţuchi este o plantă perenă care creşte mai mult de 90 centimetri, având frunze în formă de pană. Florile sunt albe şi formează o umbelă. Din ele se dezvoltă seminţele care se aseamănă cu feniculul. Fructele sunt bogate în uleiuri esenţiale, în special în anethol.



ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul dulce de hațmațuchi este asemănător cu al lemnului-dulce, iar mirosul și gustul aduc pe departe cu un amestec de fenicul și anason.

ÎNTREBUINȚARE

Frunzele de hațmațuchi sunt folosite pentru asezonarea salatelor, iaurtului și brânzeturilor țărănești. Semințele sale se potrivesc cu mâncărurile dulci precum cremele de zahăr ars, budincile, compoturile și salatele de fructe. În anumite țări, această plantă a fost uitată. Totuși, ea este încă populară în regiunea scandinavă, pentru că se cultivă foarte ușor în grădină.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

De la plantă se pot folosi doar frunzele proaspete și semințele. Cu puțin noroc, amândouă pot fi găsite la piață pe timpul verii. Frunzele și semințele, dacă sunt puse într-o pungă, pot fi păstrate în compartimentul de legume al frigiderului timp de câteva zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Hațmațuchi se potrivește cu menta și cu melisa dulce. Absoarbe acizii din compoturile foarte acre din rubarbă și agrișe, putând reduce cantitatea de zahăr. Deserturile arată foarte frumos dacă sunt decorate și cu hațmațuchi.

Sodium chloride

Sarea

Origine:
Pe tot globul

Partea comestibilă:
Totul

Întrebuințare:


FAMILIA: clorurilor.

SINONIME: sare de masă, clorură de sodiu, sare de bucătărie.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: măcinată în variate tipuri de granulație; sare de rocă.

ORIGINE. Sarea comună este o substanță întâlnită pe tot globul. Apa de mare are 3 la sută. Sarea se găsește deseori în depozite de rocă subpământene, formate din fostele mări, existente după formarea pământului.

PROPRIETĂȚI. Sarea de mare, sarea de apa sărată și sarea de rocă sunt diferite. După cum își poate da seama oricine după numele ei, sarea de mare se prepară din apă de mare sau din apă sărată. Apa se evaporă în așa-numitele „grădini de sare" și rămâne la sfârșit doar sarea cristalizată. Sarea de rocă este extrasă în minele de sare subpământene. Blocurile de sare sunt măcinate și cernute. Sarea din apa sărată este produsă din apa de sub pământ, prin evaporarea apei. În comparație cu alte săruri, apa de mare conține și alte mine-



rale și sedimente, precum și sodiu. Sarea albă se obține prin curățare chimică. Sarea naturală are o nuanță gri sau maronie.

MITOLOGIE. Romanii foloseau sarea ca monedă de schimb. Cuvântul „salariu" vine din latinescul *„salarium"*, pentru că legiunile romane primeau salariul în formă de sare. Multă vreme sarea era considerată o substanță foarte prețioasă, fiind supranumită „aurul alb", în vorbirea familiară. Statul a profitat de acest lucru, punând impozite pe sare. Această taxă a funcționat până în anul 1992 de exemplu, în Republica Federală Germania.

UZ MEDICINAL. Sângele uman este un lichid special care conține clorură de sodiu. Sodiul se numără printre substanțele minerale vitale. Trebuie să consumăm cel puțin 2 grame de clorură de sodiu pe zi. Sodiul este vital pentru homeostazia organismului. Prea multă sare în mâncare poate provoca creșterea tensiunii persoanelor sensibile la sodiu, și un risc crescut al afecțiunilor generate de circulația sangvină.

TIPURI DE SARE ŞI AMESTECURI

SAREA CU IOD ŞI FLUOR. Sarea cu iod comestibilă conține iodat de potasiu, care susține sinteza tiroxinului de calcitocină, prin urmare, previne apariția gușei. 900 grame de sare pot conține nu mai mult de 25 grame de iod. Sarea iodată cu fluor conține fluor, care ajută la prevenirea deteriorării dinților.

SAREA FĂRĂ SODIU ESTE CONSIDERATĂ O SARE DE REGIM. Sodiul poate fi înlocuit de potasiu și/sau magneziu. Această substituție poate fi făcută pentru pacienții cu tensiune mare a sângelui. Gustul după consumarea ei este amar, de aceea este și folosită mai puțin.

CONDIMENT ŞI SAREA DIN IERBURI. Aceste două tipuri sunt amestecuri preparate din sare și alte condimente. Cele mai des folosite amestecuri sunt: sarea din ierburi aromatice, sarea cu usturoi, sarea cu țelină și sarea cu ceapă.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Sarea are gust sărat. Se deosebesc greu la gust sarea de mare, sarea cristalizată din apă sărată și sarea de rocă. Sarea iodată și sarea fluorurată au același gust.

ÎNTREBUINȚARE

O anumită cantitate de sare se pune în orice fel de mâncare. Echilibrează până și gustul mâncărurilor dulci. Este folosită de asemenea, drept conservant.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Regiunea Statelor Unite este lipsită de depozite de iod. Fluorul este întrebuințat pentru curățarea dinților, astfel că sarea cu fluor este des întâlnită aici. Datorită acestei situații, supradozarea acestor două minerale este exclusă, chiar dacă sarea este consumată în cantități mari.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Un vârf de sare trebuie pus la fiecare mâncare pentru că intensifică gustul preparatelor. Încetinește procesul de fermentare a pâinii; joacă un rol decisiv în procesarea brânzei. Sarea este un conservant bun pentru că împiedică formarea bacteriilor și a mucegaiului pe sau în mâncare.

Nigella sativa
Chimionul negru

Origine:
Europa, Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Ranunculaceae* (piciorul-cocoșului).

SINONIME: coriandru roman, floare de nucșoară, chimen negru, floare de fenicul, nigella.

MODURIDE ÎNTREBUINȚARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Chimionul negru este originar din estul și sudul Europei. Astăzi, este cultivat mai ales în India, Egipt și Turcia.

PROPRIETĂȚI. Această plantă anuală crește până la înălțimea de 60 centimetri, are frunze în formă de pană și flori alb-albastre. Din flori se dezvoltă perianți, care acoperă semințele maro închis sau negre. Acestea se aseamănă puțin cu semințele de susan. Sermințele conțin acizi linoleici, oleici și saponină.

SPECII ÎNRUDITE. Chiar dacă condimentul se numește chimion negru, nu este înrudit cu chimenul sau chimionul.

MITOLOGIE. Doctorii personali ai faraonului Tutankamon îi tratau tusea cu chimion negru. Cleopatra folosea chimionul



negru pentru baie, iar Nefertiti îl întrebuința pentru îngrijirea tenului.Efectele chimionul negru erau cunoscute și în Grecia antică. Hippocrate folosea acest remediu natural pentru menținerea stării de sănătate, fizică și mentală. Chimionul negru este menționat și în Vechiul Testament. Evreii asezonează pâinea neagră și astăzi cu chimion negru. Profetul Mahomed spunea: „Chimionul negru vindecă toate bolile în afară de moarte!"

UZ MEDICINAL. Acizii grași nesaturați din chimionul negru au un efect pozitiv asupra multor procese biochimice din

corp. Acizii grași stabilizează membranele celulare și întăresc sistemul de apărare al corpului la persoanele care sunt alergice la polen și praf, care au astm, la pacienții cu acnee și neurodermatite. Chimionul negru ajută la eliminarea mucusului din căile respiratorii. În anotimpul rece, îmbunătățește funcționarea vezicii biliare și stimulează menstrele.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

SALATĂ DE CASTRAVEȚI

Se spală, se curăță de coajă și se taie în bucăți un castravete. Se pune într-o farfurie și se sărează. Se spală și se usucă 5 ramuri de mentă, se desprind frunzele de tulpină și se taie fin. Se amestecă 1 linguriță de chimion negru și 1 ceașcă de iaurt grecesc. Se amestecă iaurtul cu castraveții și se servește cu frunze de salată.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Chimionul negru aproape că nu are miros, dar degajă aromă atunci când este măcinat sau mestecat. Seamănă puțin cu sovârvul. Gustul său este aromatic și puțin amar.

ÎNTREBUINȚARE
Chimionul negru se folosește mai ales în bucătăriile turcească, din Orientul Mijlociu și indiană. Semințele negre se pun în lipii, dar sunt folosite și pentru asezonarea mâncărurilor de legume, salatelor, murăturilor și amestecurilor de chutney, dar și a mâncărurilor de miel și pui.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Boabele de chimion negru sau chimionul negru măcinat se găsesc în magazinele cu specific turcesc sau asiatic care comercializează amestecuri de condimente și în magazinele de condimente. Boabele sunt de preferat chimionului negru măcinat pentru că nu râncezesc atât de repede.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Chimionul negru degajă cea mai bună aromă atunci când este zdrobit într-o piuliță sau când este prăjit într-o tigaie, fără grăsime.
Chimionul negru se asociază bine cu chili, usturoi, galangal, ghimbir, mentă, coriandru și curcuma.

Ocimum basilicum

Busuiocul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Lamiaceae* (mentei).

Sinonime: busuioc dulce.

Moduri de întrebuințare: frunzele, proaspete sau uscate.

Origine. Busuiocul este originar din subcontinentul indian, dar a fost cultivat și în Italia în timpul Imperiului Roman. Busuiocul crește atât la latitudinile tropicale cât și la cele temperate. Cu cât se bucură de mai mult soare, cu atât aroma sa este mai puternică.

Proprietăți. Busuiocul este o plantă anuală, cu frunze mari, ovale, de un verde închis. La sfârșitul verii, planta are flori albe, rozalii sau liliachii, formând o inflorescență. Busuiocul crește până la 50 centimetri înălțime. Mirosul și gustul se datorează multor uleiuri esențiale pe care le conține.

Specii înrudite. Genul *Ocimum* include peste 60 de specii diferite de busuioc. Ele diferă prin culoare și forma frunzelor. Formele exotice liliachii se numesc „Opal închis" sau



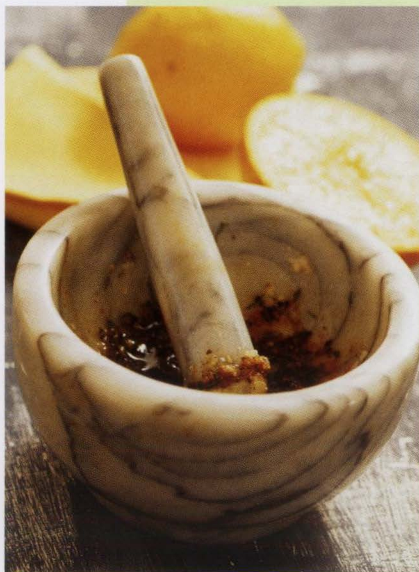
„Încântare purpurie". Mai mult decât atât, există busuioc de lămâie, de scorțișoară sau de anason cu diferite nuanțe aromatice, după cum sugerează și denumirea lor. În funcție de tipul de bucătărie, se poate folosi fie busuioc thailandez, fie busuioc mexican.

UZ MEDICINAL. Busuiocul are efecte sedative. Infuzia de busuioc ajută în procesul de transpirație sau la eliminarea mucusului, în anotimpul rece. Busuiocul calmează tulburările de stomac, balonarea și anorexia, și stimulează producția lactică a tinerelor mame. Este considerat un antidepresiv.

ȘTIAȚI CĂ ...?

Numele de „basil", denumirea engleză, vine din grecește (în românește, busuioc vine din bulgărescul –„bosilek"), însemnând „regal". În India, busuiocul era considerat o plantă sfân-

tă, folosită în ceremoniile religioase. Planta a fost adusă în Europa de Carol cel Mare, fiind cultivată ca iarbă medicinală în grădinile de pe lângă mănăstiri.



AŢI GUSTAT VREODATĂ?

PESTO

Se spală și se usucă 2 mănunchiuri de busuioc. Se rup frunzele de pe tulpina ierboasă și se taie pe lung. Se prăjesc 2 lingurițe de semințe de pin într-o tigaie, fără grăsime, și apoi se răcesc. Se curăță 3 căței de usturoi și se mărunțesc. Se pun toate ingredientele într-un vas mare, se fac piure și apoi se adaugă o ceașcă de 1/8 ulei de măsline. Se amestecă în compoziția de Pesto 4 lingurițe de cașcaval parmezan dat pe răzătoare.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Gustul busuiocului este aromat, dulce și piperat în mod plăcut. El împrumută mâncării o aromă proaspătă.

ÎNTREBUINȚARE
Busuiocul este un condiment clasic în bucătăria italienească. *Pesto, insalada caprese* și *pizza* margherita nu sunt preparate ca la carte fără acest ingredient. Busuiocul se pune în salate, mâncăruri de legume și sosuri.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Busuiocul se găsește proaspăt sau uscat în oricare supermarket. Este mai bine să cumpărați busuioc proaspăt cu rădăcini pentru că are o aromă mai puternică și durează mai mult. Busuiocul uscat are o aromă mai puțin intensă și mai aspră. Dacă se păstrează într-un recipient bine închis, etanș, într-un loc întunecos și rece, durează mai mult.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Adăugați busuiocul doar cu puțin înainte de a fi gata mâncarea pentru că altfel își va pierde aroma.
Busuiocul poate fi pus în supe și salate.
Busuiocul proaspăt poate fi tăiat fin, amestecat cu puțină apă și înghețat în cuburi de apă, pentru a putea fi pus la mâncare.

Origanum majorana

Sovârvul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Lamiaceae* (mentei).

Sinonime: majorana hortensis, sovârv înnodat, sovârv dulce.

Moduri de întrebuințare: frunzele, proaspete și uscate.

Origine. Sovârvul este originar din partea estică a regiunii mediteraneene. Totuși, este folosit în toată regiunea, încă din perioada antică. Este cultivat mai ales în Spania și Franța, dar și în Germania. Cu cât se bucură de mai mult soare, cu atât aroma este mai puternică.

Proprietăți: Sovârvul este o plantă perenă. Nu este rezistent la frig, și de aceea este cunoscut ca o plantă anuală, la latitudinile reci. Planta este înaltă de 20 – 60 centimetri. Are tulpini ierboase, în secțiune transverasală de formă pătrată, cu frunze păroase, ovoidale. Sovârvul poate fi ușor recunoscut datorită florilor gri catifelate și alb-trandafirii. Uleiurile esențiale, terpenul, substanțele amare și taninul îi influențează mirosul și gustul. Planta este recoltată la puțină vreme după ce înflorește.



SPECII ÎNRUDITE. Deși sovârvul și oregano sunt strâns înrudite, ele nu se potrivesc deloc. Există multe feluri de sovârv (ca și de sovârv sălbatic).

MITOLOGIE. Egiptenii, grecii și romanii foloseau sovârvul pentru a condimenta vinul în speranța creșterii potenței. Grecii aduceau ofrande Afroditei, arzând sovârv. Numele de sovârv (în engleză, „marjoram") provine probabil din arabul *marjamie* – „incomparabilul".

UZ MEDICINAL. Specialiștii medievali în plante credeau că toate maladiile, de la pungile de sub ochi până la astm și durerile fizice, ajungând până la tuberculoză, pot fi tratate cu sovârv. Astăzi, sovârvul este considerat un mijloc de a

trata tulburările de stomac. Pentru că ajută la digestie, este bine să adăugați sovârv mâncărurilor grase precum cele de gâscă și cele cu slănină.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

PAT DE MERE DIVIN

Se taie 2 cepe și se fac sote în unt până capătă un luciu sticlos, se taie bucăți 300 grame de cârnat, se adaugă în ceapă și se pune pe foc. Se curăță 450 grame de mere, se scot semințele, se taie felii și se fac sote în unt, într-o tigaie separată. Se adaugă 3 lingurițe de stafide, miere, sare și piper. Se spală o ramură de sovârv, se desprind frunzele de tulpină și se taie fin. Se pune amestecul cu mere pe o farfurie, se așază deasupra cârnatul și se garnisește cu sovârv.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Gustul sovârvului este condimentat, ușor iute și foarte aromat. Mirosul său este foarte intens.

ÎNTREBUINȚARE
Sovârvul este, în mod tradițional, adăugat la mâncărurile afumate. Se potrivește cu fasolea albă, cu supa de mazăre, supa de cartofi, varza acră, carnea tocată de berbec și porc, pastele cu carne și umpluturile de gâscă. Sovârvul îmbunătățește gustul salatelor, al diverselor mâncăruri de legume, ale celor cu brânză, al perișoarelor și al cartofilor copți.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
În supermarketuri se găsește sovârv uscat și uneori chiar proaspăt. Sovârvul proaspăt trebuie înfășurat într-un prosop umed și pus într-o pungă. Poate fi păstrat în compartimentul de legume în frigider timp de 3-4 zile. Sovârvul uscat trebuie păstrat într-un recipient închis, într-un loc întunecos și rece.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Sovârvul se asociază bine cu cimbrul, dafinul și ienupărul. Trebuie pus în mâncare cu puțin înainte de a fi gata mâncarea.

Origanum vulgare

Oregano

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Lamiaceae* (mentei).

SINONIME: sovârv de ghiveci, sovârv sălbatic, dulce de iarnă, oregano european, organy.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate.

ORIGINE. Oregano este originar din regiunea mediteraneeană și poate fi cultivat la toate latitudinile temperate. Cu cât este mai intens soarele unde crește, cu atât aroma plantei este mai puternică.

PROPRIETĂȚI. Oregano este un arbust ierbos, cu multe frunze. Crește până la înălțimea de 60 centimetri înălțime. Are multe frunze oval-ascuțite de 12-25 milimetri lungime. Caliciile roz sau albicioase, în formă de clopoțel, formează false inflorescențe. Mirosul și gustul se datorează uleiurilor esențiale carvacrol și thymol.

SPECII ÎNRUDITE. Oregano și sovârvul sunt strâns înrudite. Totuși, nu sunt potrivite împreună deloc.
Oregano mexican este o rudă foarte îndepărtată a plantei europene, deși gustul lor este foarte asemănător. Planta



(*Lippia graveolens*) se înrudește foarte mult cu planta *Verbena lemona* cultivată local.

MITOLOGIE. Se spune că oregano este un simbol al bucuriei, inspirată de Afrodita, zeița dragostei la vechii greci. Miresele și mirii erau împodobiți cu cununi de oregano, pentru că planta era considerată un mijloc de a întări dragostea între cupluri.

UZ MEDICINAL.: Oregano este folosit împotriva balonării, diareei și durerilor de stomac în medicina populară.

Stimulează apetitul și calmează dismenoreea, laringita și faringita. Oregano are proprietăți dezinfectante și antibacteriene, fiind folosit pentru tuse și histoplasmoză.

AMESTEC DE CONDIMENTE PENTRU PIZZA

Oregano este principalul ingredient în amstecurile de condimente pentru pizza. Amestecul conține paprika, piper, cimbru, sare sau și chili. Amestecurile pentru pizza trebuie păstrate într-un recipient închis etanș. Se folosesc mai ales pentru asezonarea pizzelor și sosurilor pentru paste.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

COTLET CU MOZZARELLA

Se prăjesc pe ambele părți 2 cotlete cu puțin ulei de măsline și se presară cu sare și piper măcinat mare. Se spală, se usucă și se feliază 1 roșie. Se taie felii brânza mozzarella. Se spală 2 ramuri de oregano proaspăt, se usucă și se toacă. Se garnisesc cotletele, nu foarte rumenite, cu feliile de roșie, se presară cu oregano și se acoperă cu mozzarella. Se pune capac pe tigaie și se lasă pe foc până ce se topește brânza. Se servește pe pâine prăjită – o mâncare perfectă!

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul de oregano este înțepător, ușor dulce și plăcut proaspăt. Are un miros intens.

ÎNTREBUINȚARE

Oregano este un condiment clasic pentru asezonarea pizzei și pastelor. Se asociază bine cu mâncărurile de legume pregătite din dovleci, zucchini, ardei grași și cartofi, dar și cu fripturile din porc și vacă.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Oregano se găsește fie uscat ori câteodată proaspăt în supermarketuri. Oregano trebuie învelit într-un prosop umed și pus într-o pungă în compartimentul de legume din frigider, timp de 3-4 zile. Aroma plantei uscate este foarte puternică. Trebuie păstrat într-un recipient etanș, închis, într-un loc întunecos și rece.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Oregano se asociază bine cu rozmarinul și cimbrul. Nu se potrivește cu sovârvul, specia cu care este foarte înrudit.

Oregano uscat este un condiment aromatic și trebuie pus în mâncăruri la sfârșitul procesului de gătit, pentru a-și degaja deplin aroma.

În Mexic oregano este amestecat cu praf de chili, fiind folosit pentru a asezona mâncarea chili con carne.

Papaver somniferum

Macul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Papaveraceae* (macului).

SINONIME: mac de opiu, mac alb.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Macul de opiu este originar din Asia Minor și din regiunea mediteraneeană. Este dificil de știut care este originea sa exactă datorită faptului că este cultivat încă din Epoca Neolitică. Astăzi, macii de opiu sunt cultivați mai ales în Turcia, Grecia și India, dar și în Olanda și Germania. Macii de opiu sunt relativ de curând cultivați în Europa.

PROPRIETĂȚI. Această plantă anuală, de 70 centimetri până la 1,20 metri înălțime, ierboasă, are frunze albastru-verzi și flori alb-violeaceu. Din flori se dezvoltă capsule de mărimea unei alune care conțin semințele, rotunde, de un albastru-gri. Semințele de mac sunt bogate în acizi linoleici și conțin câteva substanțe opiacee, ceea ce nu se întâmplă cu tulpina.

SPECII ÎNRUDITE. Macul de opiu este înrudit cu macul de grâu, care este mai puțin otrăvitor.



MITOLOGIE. În majoritatea reprezentărilor, zeița greacă Demeter este înfățișată având în mână flori de mac. Opiul, sau „lacrimile macului", a fost întrebuințat în regiunea mediteraneeană încă din secolele III-IV î.Hr. Extractul din frunze de mac era în mod obișnuit numit meconium. Dioscorides și Pliniu au descris cu precizie atât modul de preparare cât și efectele opiului. Englezii au purtat două războaie cu China, deoarece chinezii doreau să interzică exportul de opiu fabricat din suc de mac.

UZ MEDICINAL. Opiaceele sunt folosite pentru neutralizarea durerilor în medicină. Grecii și romanii foloseau sucul de mac ca drog soporific. Numele speciei, „*Papaver*" este derivat probabil din latină: „papa" sau papa copiilor" pentru că macul erau pus în laptele copiilor plângăcioși, pentru a-i

calma. Denumirea de „*somniferum*" se referă la efectul soporific (lat. *somniferum* = soporific).

ATI GUSTAT VREODATĂ?

COLAC CU MAC





Se pun 2 cești de făină într-un bol și se face o mică adâncitură la mijloc. Se adaugă 1 pachet de drojdie uscată și 7 lingurițe de zahăr. Se pune un vârf de sare, 2 ouă și 1 ceașcă de lapte cald în vas, după care se pregătește cu paleta, la un robot de bucătărie, un aluat omogen. Acoperiți vasul și lăsați-l într-un loc cald până își dublează volumul. Pentru a pregăti umplutura, se amestecă 1/2 ceașcă de zahăr, 1/2 ceașcă de semințe de mac și 1/2 ceașcă de lapte și se lasă la foc mic timp de 5 minute. Se daugă 7 lingurițe de stafide și puțină coajă de lămâie rasă. Se întinde aluatul pe un blat de lemn dată cu făină de porumb și se rulează un dreptunghi de 30 × 40 centimetri. Se toarnă apoi deasupra umplutura. Se rulează aluatul începând cu partea mai lungă. Se dă cu unt o foaie pentru copt și se presară cu făină. Se pune aluatul rulat pe foaia de copt și se unge cu lapte. Se fac apoi crestături în zigzag pe suprafață, cu un cuțit. Se acoperă colacul cu mac și se lasă să stea așa timp de 1 oră. Apoi se coace în partea de jos a unui cuptor preîncălzit la 205°C, timp de 45 de minute.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Semințele de mac nu miros. Au un gust asemănător cu al nucilor și sunt ușor iuți.

ÎNTREBUINȚARE

În majoritatea bucătăriilor europene, semințele de mac sunt folosite la produsele care se coc. Se potrivesc cu produsele coapte precum chiflele, pâinea și biscuiții sărați ca și cu mâncărurile dulci precum prăjiturile, ștrudelele, colacii și găluștele cu drojdie de bere. Macul alb este folosit mai ales în bucătăria indiană pentru a asezona amestecul chutney și sosurile.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Deși semințele de mac nu sunt otrăvitoare, ele conțin o mică cantitate de substanțe opiacee. De aceea, copiii mici nu trebuie să mănânce prea multe prăjituri cu mac.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Semințele de mac se găsesc la raionul de ingrediente pentru copt al fiecărei băcănii mai bine aprovizionate. Trebuie păstrate într-un loc rece și uscat. Pentru produsele de copt se pot folosi atât semințele întregi cât și cele măcinate. Dacă nu aveți o râșniță de măcinat semințele de mac, atunci încercați să vă procurați semințe de mac pentru umplutură la conservă.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Semințele de mac trebuie măcinate cu o râșniță specială pentru a-și degaja deplin aroma.

Pimenta dioica

Pimentul

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Myrtaceae.*

SINONIME: piper jamaican, pimento.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Copacul de piment este originar din America Centrală și insulele din Indiile de Vest, fiind cultivat și aici. Cel mai bun piment este cel din Jamaica, care furnizează aproape două treimi din producția de pe glob.

PROPRIETĂȚI. Copacul de piment, mereu verde, este înalt de 6-12 metri, și trăiește 100 de ani. Primele fructe apar în cel de-al șaptelea an de viață. Producția unui copac de piment poate ajunge și la 45 kg într-un an fertil. Boabele sale se dezvoltă din flori mici albe, care se culeg înainte de coacere. Boabele se lasă la fermentat și când se usucă au coaja maro, subțire și încrețită. Aroma lor se datorează uleiurilor esențiale, în particular eugenolului.

SPECII ÎNRUDITE. Copacul de piment se înrudește cu copacul de cuișoare.



MITOLOGIE. Aztecii și mayașii cunoșteau acest condiment, pe care îl foloseau în scopuri oculte, dar și pentru asezonarea ciocolatei.

UZ MEDICINAL. Uleiul de piment se spune că ar calma colicile și balonarea; semințele zdrobite și prăjite se presară pe o pânză și se aplică pe locul dureros pentru a calma reumatismul și nevralgia.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

TURTĂ DULCE DE NUREMBERG

Se iau și se taie în bucăți 7 linguri de caise uscate. Se încălzește 3/4 dintr-o ceașcă cu sirop de sfeclă și se adaugă 3 1/2 linguri de zahăr brun, 2 linguri de ulei și 2 linguri de apă, toate punându-se într-o oală. Se răcește. Se adaugă 1 gălbenuș de ou, 1 linguriță de cacao, 1 linguriță de coajă de lămâie rasă, 1 vârf de piment măcinat și 1/2 linguriță de scorțișoară măcinată. Se adaugă în aluat o ceașcă de făină, 2 lingurițe de carbonat de sodiu cristalizat, 5 1/2 linguri de alune măcinate, 5 1/2 linguri de migdale măcinate și 3 linguri cu bucăți de portocală și caise. Se preîncălzește cuptorul la temperatura de 175°C. Se rulează aluatul în foi groase rotunde și se pune pe o foaie de copt acoperită cu hârtie de copt. Se coace la mijlocul cuptorului timp de 15 minute. Se face o crustă din 1 ceașcă de zahăr pudră, 1 albuș de ou și 2 linguri de suc de lămâie. Se lasă la răcit turta dulce și apoi se acoperă cu crusta dulce.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Mirosul de piment este asemănător cuişoarelor cu puţină aromă de scorţişoară şi cuişoare. Gustul său este iute piperat.

ÎNTREBUINŢARE
Boabele de piment sunt folosite pentru a asezona marinatele de vânat, vită şi peşte. Castraveciorii muraţi, murăturile diverse şi mâncărurile de varză, pateul de vânat şi varza acră sunt mai bune cu puţin piment. Sortimentele de lichior precum Stonsdorfer, Chartreuse şi Benedictine, conţin, de asemenea, extracte de piment.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Este recomandat ca femeile însărcinate să nu îşi dea cu ulei de piment şi nici să nu folosească condimentul pentru a împrospăta aerul din cameră. Poate provoca avortul.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Pimentul este comercializat, întreg sau măcinat, în fiecare băcănie bine aprovizionată. Boabele durează până la 3 ani dacă sunt corespunzător păstrate; praful îşi pierde aroma repede. Prin urmare, păstraţi pimentul într-un recipient pus într-un loc uscat şi întunecos.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Aroma întreagă se degajă doar când pimentul este zdrobit într-o piuliţă sau măcinat într-o râşniţă. Pimentul se asociază bine cu cuişoarele şi piperul, dar şi cu lămâia şi oţetul.

Pimpinella anisum

Anasonul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Apiaceae* (morcovului).

SINONIME: anis.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Planta de anason este originară din Asia și este cultivată în țările mediteraneene încă din cele mai vechi timpuri. Întrucât anasonul are nevoie de lumină, planta este cultivată mai ales în țările din sudul Europei, dar și în India, America Centrală și de Sud.

PROPRIETĂȚI. Planta de anason crește până la 60 centimetri și are frunze rotunde.
Din umbelele cu flori albe se dezvoltă fructe schizocarpice. Semințele au 3-6 mm lungime, aproximativ 2 mm lățime, în formă de seceră. În funcție de locul de origine, ele sunt fie verde deschis, fie gri-maronii. Când se coc, planta este tăiată și treierată. Semințele se pot și usca.

SPECII ÎNRUDITE. Anasonul se înrudește strâns cu feniculul, chimenul, coriandrul și mărarul.



MITOLOGIE. Anasonul este cunoscut drept condiment și produs medicinal de acum 3 500 de ani. Egiptenii îi foloseau frunzele și semințele. Anasonul s-a răspândit în regiunea mediterenееană ajungând până în Europa Centrală și de Nord datorită călugărilor, în timpul lui Carol cel Mare. Mestecarea câtorva boabe de anason după o masă copioasă era un obicei larg răspândit în Orient. Romanii mâncau la desert o prăjitură de anason pentru a le împrospăta respirația și pentru digestie. În timpurile vechi, semințele de anason erau folosite în cosmetică. Anasonul era folosit și pentru creșterea potenței.

UZ MEDICINAL. Anasonul stimulează secreția bilei și ajută la digestie după mâncărurile copioase. Ajută în cazuri de balo-

nare, colici și accese de tuse. Elimină mucusul în răceli, întărește inima și organele aparatului respirator și relaxează nervii. Anasonul ajută la producerea laptelui matern. Uleiul de anason înlătură păduchii și țânțarii. Uleiurile sale esențiale provoacă paraziților, paralizia mușchilor.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

PRĂJITURĂ CU ANASON

Se preîncălzește cuptorul la temperatura de 93° C. Se bat spumă 2 albușuri de ou cu un tel electric la viteza maximă. Treptat se adaugă 7 linguri de zahăr fin. Se adaugă apoi albușurilor bătute 3 linguri de coajă de lămâie rasă netratată chimic și 1 linguriță de anason măcinat. Se toarnă amestecul într-o pungă cu forme de modelat prăjiturile care să aibă vârful în formă de stea. Se scot mici movile pe o foaie de copt acoperită cu hârtie de copt. Se coace la mijlocul cuptorului timp de 1 1/2 oră. Se răcește pe un grătar de prăjituri.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Mirosul anasonului este plăcut, dulce și aromat. Gustul condimentului este picant și proaspăt.

ÎNTREBUINȚARE
Anasonul este folosit pentru asezonarea dulciurilor de Crăciun precum și pâinea și prăjiturile. Mâncărurile dulci precum salatele de fructe, compoturile de mere și pere, mâncărurile cu lapte și griș și gemul de prune au o aromă mai bună dacă li se pune anason. Lichiorurile precum pastis, lichiorul de anason, uzo, băutura din orez, Pernod, Ricard și sambuca au arome asemănătoare lemnului-dulce datorită conținutului de anason.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Anasonul se găsește sub formă de semințe întregi sau măcinate în băcăniile bine aprovizionate. Dacă este păstrat într-un recipient etanș, într-un loc uscat, răcoros, întunecos, atunci el își va păstra aroma până la 1 an.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Înainte de folosire, semințele de anason trebuie zdrobite într-o piuliță pentru a se degaja toată aroma.
Anasonul are un gust care le poate domina pe toate celelalte. Aveți grijă când îl folosiți la gătit și copt.
Anasonul nu se combină bine cu celelalte condimente aromatice. Cel mai bine este să îl folosiți necombinat cu alte condimente.

Piper nigrum
Piperul negru

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Piperaceae* (piperului).

SINONIME: piper de Madagascar, piper comun.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: fructul (murat, uscat sau măcinat).

ORIGINE. Piperul este originar din pădurile musonice din India. Este cultivat mai ales în India, Indonezia, Malaysia și Brazilia.

PROPRIETĂȚI. Piperul crește sub forma unei plante cățărătoare, mereu verde. Planta sălbatică ajunge la înălțimea de 9 metri, în timp ce speciile cultivate sunt controlate să crească doar 4 metri pentru a putea fi recoltate mai ușor. O plantă de piper ajunge la maturitate deplină doar când are aproximativ 8 ani. Rodește timp de 20 de ani. Din inflorescențele ca niște spice apar fructe care seamănă cu niște coacăze. În funcție de gradul de coacere, boabele sunt verzi sau roșii. Sunt culese în diferite stadii de coacere, după preferințele personale și procesate mai departe. Piperina alcaloidă este substanța care îi dă fructului gustul iute.



UZ MEDICINAL. Datorită aromei sale iuți, piperul încălzește corpul, susține metabolismul și ajută la digestie prin stimularea salivării și a secreției gastrice. Piperul stimulează pofta de mâncare și este un bun remediu în caz de balonare. Piperina conținută în piper este folosită în anumite tonice și medicamente pentru stomac.

ŞTIAŢI CĂ ...?

Alături de sare, piperul este cel mai popular condiment în majoritatea gospodăriilor. Astăzi piperul este relativ ieftin, dar nu a fost aşa dintotdeauna. Vechii greci cunoşteau faptul că piperul stimulează pofta de mâncare. În timpul Romei antice, piperul era un simbol de belşug şi prestigiu pentru că aroma sa iute asezona doar mesele celor înstăriţi. În Roma antică, comercianţii prosperi care făceau negoţ cu condimente erau numiţi „traiste cu piper". În perioada Evului Mediu, piperul era cântărit în aur. Întucât piperul este originar din ţările Orientului îndepărtat, aflate la mari distanţe de Europa, o insultă folosită de europeni era: „Du-te unde creşte piperul!"



SPECII DE PIPER

Piperul verde este recoltat înainte de coacere, murat în sare sau saramură de oțet sau congelat-uscat printr-un procedeu special, imediat după recoltare. Piperul verde este foarte aromatic și sunt multe modalități de a-l folosi. Legumele murate capătă o aromă deosebită de la această varietate de piper mai puțin iute. Este bun în mâncărurile cu carne care cer o preparare îndelungată precum vânatul, mielul sau friptura de porc. Întrucât piperul verde nu este dur, el poate fi folosit în paste, marinate și creme. Căpșunele cu piper verde reprezintă o experiență culinară unică.

Piperul negru este un piper recoltat necopt, uscat la soare după ce a fost cules. Devine negru și dur. Condimentul este iute și înțepător. Folosiți piperul negru în sosuri, supe și marinate, la carnea friptă sau grill, ragouturi și tocănițe ca și la carnea de vânat, umpluturile de carne și mâncărurile cu paste.

Piperul alb are boabe roșii, coapte, care se țin la înmuiat o săptămână înainte de a li se îndepărta coaja. Apoi boabele sunt uscate la soare, căpătându-și culoarea distinctivă galben-albă. Întrucât este mai fin și mai puțin iute decât celelalte specii, el este folosit la salate, la mâncărurile picante cu brânzeturi țărănești, la sosurile ușoare și la pește.

Piperul lung aparține și el familiei piperului. Este o plantă tropicală cățărătoare cu inflorescențe sub formă de spice, lungi de aproximativ 2,5 centimetri, care devin maro deschis

când se usucă. Este la fel de iute ca piperul negru, dar gustul său este în același timp dulce și acru. Înainte de utilizare, măcinați-l sau zdrobiți-l într-o piuliță.

Piperul roșu crește în copacii de piper brazilieni în toată America de Sud. Boabele coapte de culoare roz nu sunt procesate în același fel ca cele de piper negru. Gustul lor este dulce, picant și doar puțin iute.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Folosiți o cantitate mică de piper roșu și păstrați recipientele cu piper roșu departe de accesul copiilor. Este otrăvitor dacă este consumat în cantități mari.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Două reguli foarte importante.

- **Puneți piperul alb în farfurii deschise la culoare, iar piperul negru în farfurii de culori închise. Lăsați boabele întregi în cratiță pe parcursul întregului proces de pregătire a mâncării. Când folosiți piper măcinat, adăugați-l doar la sfârșit.**
- **Nu este plăcut să muști dintr-o boabă de piper. De aceea, puneți-le într-un pliculeț de ceai când gătiți și le îndepărtați când serviți mâncarea.**

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Piperul nu are miros deloc, iar gustul său este picant și ușor iute.

ÎNTREBUINȚARE

Alături de sare, piperul este un condiment universal în bucătăria europeană și nord-americană. Este folosit pentru asezonarea mâncărurilor grele. Totuși, piperul verde este folosit pentru aromatizarea deserturilor dulci precum salatele de fructe și preparatele din căpșune și ciocolată.

Piperul negru face parte din multe amestecuri condimentate precum curry și quatre épices. Este de asemenea folosit pentru producerea uleiului de piper utilizat în industria parfumurilor.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Piperul se găsește sub formă de boabe sau măcinat în oricare băcănie. Dacă este ținut într-un loc rece și întunecos, păstrat într-un recipient etanș, este bun până la 3 ani. Un borcan deschis de boabe de piper verde trebuie ținut în frigider, el fiind bun de consum vreme de 4-6 săptămâni.

Rhus coriaria

Sumacul

Origine:
Europa, Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Anacardiaceae* (sumacului).

Sinonime: sumacul sicilian, sumacul cu frunze de ulm, sumacul-tăbăcarului.

Moduri de întrebuințare: fructele, uscate, întregi sau măcinate.

Origine. Arbustul de sumac crește sălbatic pe tot cuprinsul regiunii mediteraneene. Este întâlnit în mod special și în Iran, Turcia, Siria și Liban.

Proprietăți. Sumacul are fructe lemnoase roșii, care cresc pe un arbust înalt de 3 metri. Fructele se dezvoltă din flori mici galbene, formând un panicul. Ramurile de culoare roșu deschis și frunzele sunt păroase. După recoltare, fructele sunt uscate și măcinate. Conțin tanin și acizi fructici.

Uz Medicinal. Sumacul poate fi folosit pentru a opri sângerarea și diareea.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Sumacul are gustul ușor acru, acid și proaspăt.

ÎNTREBUINȚARE

Sumacul este un condiment popular în bucătăriile siriană, libaneză și turcească. Kebaburile și alte preparate din carne la grătar, din pui și pește, sunt asezonate cu sumac în majoritatea țărilor. În formă de praf, el se pune la cremele cu iaurt și se presară pe salate. Este folosit pentru a condimenta orezul și legumele.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Sumacul se găsește uscat și măcinat în băcăniile turcești și în magazinele de condimente. Trebuie ținut într-un recipient etanș, într-un loc rece și întunecos.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pentru a prepara o marinată ușor sărată pentru carne de pui la grătar turnați apă fiartă peste praful de sumac sau peste boabe și apoi răciți-o.

Rosmarinus officinalis

Rozmarinul

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Lamiaceae* (mentei).

SINONIME: romero, alecrim.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate.

ORIGINE. Rozmarinul este orginar din regiunea mediteraneeană, unde crește sălbatic și astăzi. Este cultivat în Spania, Franța, Africa de Nord și Statele Unite. Rozmarinului îi place soarele dar nu și apa prea multă. Cu cât primește mai mult soare, cu atât aroma sa este mai bună.

PROPRIETĂȚI. Rozmarinul este o plantă mereu verde care nu rezistă la îngheț.Poate crește până la 1,5 metri înălțime, dar de obicei ajunge înaltă până la genunchi. Frunzele înguste, albastru-verzi, miros ca rășina și au forma unor ace asemănătoare bradului. Rozmarinul are flori mici trandafirii. Gustul și aroma sunt datorate uleiurilor pe care le conține, taninului, substanțelor amare, rășinilor, flavonelor și saponinelor.

MITOLOGIE. Rozmarinul era considerat o plantă sfântă de către vechii egipteni, greci și romani. Era un simbol al fideli-



tății și se considera că îmbunătățește memoria, de aceea, simboliza fidelitatea îndrăgostiților. În Grecia antică, învățăceii purtau cununi de rozmarin ca să-i ajute la studiu. Se spunea despre rozmarin că alungă fantomele. Era ars în camerele invalizilor pentru curățarea aerului. În timpul marii ciume, oamenii purtau în jurul gâtului săculețe pline cu rozmarin pentru a se feri de infecție.

UZ MEDICINAL. Rozmarinul ajută la păstrarea echilibrului nervos și a circulației sanguine, ajută în cazuri de surmenaj, de dureri abdominale și dureri de cap, calmează durerile reumatismale, nevrita și crampele, și stimulează secreția biliară și producerea sucurilor gastrice.

ȘTIAȚI CĂ ...?

„Ros" și „marinus" înseamnă „rouă", respectiv „mare" în limba latină. Rozmarinul era oferit zeiței dragostei și frumuseții, Afrodita, fiind considerat un simbol al fertilității. O ramură de rozmarin era pusă în leagăn sau purtată ca o cunună la ceremoniile de căsătorie. Cuplurile de îndrăgostiți plantau o ramură de rozmarin în speranța că le va aduce o căsătorie lungă și fericită.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

ULEI DE ROZMARIN

Se pun 3-4 ramuri de rozmarin proaspăt într-un borcan steril de capacitatea a două cești în care se toarnă până sus ulei de calitate superioară (de exemplu, ulei de măsline). Uleiul va împrumuta aroma rozmarinului în aproximativ două săptămâni. Puteți accentua aroma adăugând un cățel de usturoi, puțin piment și câteva boabe de piper.

OȚET DE ROZMARIN

Pentru a prepara oțet de rozmarin, se pun două ramuri într-un borcan steril. Pentru a prepara un oțet nu foarte concentrat, încălziți-l puțin și turnați vin alb sau oțet de sherry peste ramuri până ce le acoperiți cu lichid. Lăsați să stea oțetul în borcan timp de 3 săptămâni. Folosiți-l pentru a asezona salatele sau pentru a stropi carnea.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul rozmarinului este rășinos și aromat. Rozmarinul proaspăt este foarte aromat. Dacă se lasă la uscat, gustul său este ușor amar și iute și trebuie pus puțin în mâncare.

ÎNTREBUINȚARE

Rozmarinul este un condiment clasic al bucătăriei mediteraneene. Totuși, este folosit și în bucătăriile Europei Centrale pentru a asezona mielul, vânatul, carnea de porc și pui. Este bun cu fructe și legume precum roșiile, dovlecii, dovleceii, dar și cu fasolea, cartofii și alte legume.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Rozmarinul se găsește fie proaspăt, fie uscat, în orice supermarket. Ramurile proaspete de rozmarin trebuie învelite într-un prosop umed și puse într-o pungă în frigider. Dacă vreți să le țineți mai mult de o săptămână, atunci trebuie să le congelați. Rozmarinul uscat trebuie ținut într-un recipient bine închis, într-un loc întunecos și rece.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Rozmarinul trebuie pus la mâncare la început. Scoateți ramurile înainte de a servi mâncarea. Ramurile de rozmarin proaspăt pot fi folosite ca țepușe pentru carne și legume la kebab. Rozmarinul se asociază bine cu usturoiul și cimbrul.

Ruta graveolens

Ruta comună

Origine:
Europa

Partea comestibilă:



Întrebuințare:



Proprietăți:



FAMILIA: *Rutaceae* (rutei).

SINONIME: iarba-grației, vârnanțul.

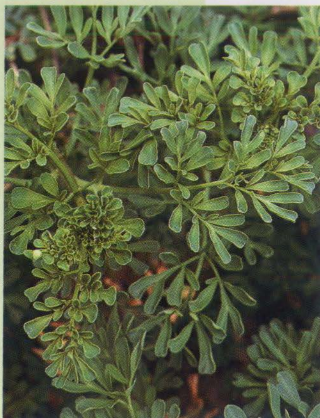
MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele (proaspete și uscate).

ORIGINE. Ruta comună este o plantă caracteristică din Macchia, regiunea mediteraneeană. Nu se știe exact dacă romanii au folosit-o primii sau călugării benedictini.

PROPRIETĂȚI. Ruta comună este o plantă ierboasă cu înălțimea de 50 centimetri.Frunzele ei sunt în formă de pană, de culoare verzi-maronii. Planta are flori mici galbene în formă de panicule. Aroma sa se datorează uleiurilor esențiale, taninului și substanțelor amare, dar și rășinilor.

UZ MEDICINAL. Ruta comună ajută în afecțiunile oculare și este bună pentru durerile de cap. Medicina alternativă o recomandă pentru flebită.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Ruta comună are un gust aromat, ușor acru și amar.

ÎNTREBUINȚARE

Dacă se pune câte puțin, poate fi folosită pentru asezonarea salatelor, cărnii, mâncărurilor din brânzeturi, legume, spanac, varză și ciuperci, dar și de pește. Este un ingredient clasic în brandy-ul grappa.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Ruta comună uscată se găsește numai la farmacii. Dacă vreți iarba proaspătă, atunci trebuie să o creșteți singur în grădină, pentru că se găsește greu la piață. Păstrați ruta uscată într-un loc întunecos și uscat. Dacă vreți să o păstrați câteva zile, înfășurați-o într-un prosop umed și puneți-o într-o pungă, în compartimentul de legume al frigiderului.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Folosiți ruta comună cu grijă, pentru că gustul ei este foarte intens. Zdrobiți ruta într-o piuliță sau turnați puțină apă fierbinte peste ea pentru a degaja aroma completă.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Chiar în cantități mici, ruta comună poate provoca reacții alergice persoanelor sensibile. În cantități mari, ruta poate provoca probleme digestive, putând fi chiar otrăvitoare. Femeile însărcinate trebuie să evite să o consume, pentru că poate provoca avortul.

Salvia officinalis
Salvia

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Lamiaceae* (mentei).

SINONIME: salvia comună, ramona, salvia.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate.

ORIGINE. Slavia este orginară din regiunea mediteraneeană, dar s-a răspândit în toată Europa Centrală, ajungând până în Asia Minor, încă din secolul al IX-lea.

PROPRIETĂȚI. Salvia comună este o iarbă perenă, crescând până la 80 de centimetri înălțime. Are frunze gri-verzi, ovale, ușor păroase, care cresc pe mlădițe lemnoase, cu flori bleu sau liliachii deschis, care înfloresc în luna iulie. Frunzele sale aromate și amărui sunt întrebuințate pentru asezonarea mâncărurilor. Sunt bogate în uleiuri esențiale și thujone, și au un miros foarte aromat.

SPECII ÎNRUDITE. Există sute de specii de salvie. Cele mai comune rude ale salviei sunt: salvia ananas (*Salvia rutilans*), salvia cireș (*Salvia gregii*), salvia grapefruit (*Salvia dorisiana*) și salvia clary (sau iarba Sf. Ioan, *Salvia sclarea*), care este



cultivată pentru industria parfumurilor, datorită mirosului său intens de nucşoară. Toate aceste specii se asemănă cu salvia divină (*Salvia divinorum*), originară din America Centrală. Această ultimă specie era o plantă oferită ca ofrandă de către băştinaşii din America Centrală.

MITOLOGIE. Proprietăţile medicinale ale salviei au fost apreciate prima dată de către romani. Pe vremea lui Carol cel Mare era cultivată în grădinile mănăstirilor. Într-un vers din secolul al XIII-lea se spune că salvia putea alunga moartea timp îndelungat, de aceea i-au fost atribuite puteri oculte. Salvia a fost pentru prima dată folosită la gătit în perioada Evului Mediu.

UZ MEDICINAL. Salvia are proprietăți anti-inflamatorii, analgezice și perspirante. Datorită funcției sale anti-inflamatorii, este recomandată pentru calmara gingivitelor, dar și pentru spălarea gurii. Acționează împotriva infecțiilor gastrice, dar și asupra infecțiilor gripale ușoare. De asemenea, împiedică lactația. O ceașcă de ceai de salvie în zilele toride de vară este o băutură foarte plăcută.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

SALTIMBOCCA

Este nevoie de 8 cotlete mici și fragede de vițel, de câte 60 de grame fiecare. Se garnisesc cu o frunză de salvie și o felie de șuncă crudă și uscată.Se fixează cu scobitori de carnea de vițel. Se topesc duă linguri de margarină într-o tigaie, se prăjește saltimbocca și se întoarce după 3-4 minute. Se scoate apoi din tigaie și se păstrează caldă. Se amestecă sosul scurs din carne în tigaie cu o ceașcă de supă de vițel și un pahar de vin alb. Se asezonează sosul cu un vârf de sare și piper negru. Se servesc câte două bucăți de saltimbocca cu puțin sos pe o farfurie. Este bună cu paste.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Gustul salviei este proaspăt, picant, ușor amar și aproape leșios dacă este folosită în exces.

ÎNTREBUINȚARE
Salvia este un condiment clasic în bucătăria italiană. Printre felurile clasice se numără saltimbocca, tortellini cu unt de salvie și mămăligă cu gorgonzola și salvie. Se asezonează cu salvia, roșiile, cartofii, legumele verzi, carnea tocată și umpluturile de pui.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Salvia se găsește deopotrivă proaspătă și uscată în orice supermarket. Ramurile de salvie trebuie înfășurate într-un prosop umed și puse într-o pungă, în compartimentul de legume al frigiderului. Salvia uscată are o aromă mult mai puternică decât cea proaspătă. Trebuie păstrată într-un recipient etanș, într-un loc întunecos și rece.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Salvia se potrivește cu rozmarinul, cimbrul, oregano, pătrunjelul și dafinul. Folosiți salvia cu grijă; poate domina cu aroma ei celelalte condimente. Rumeniți salvia în ulei pentru a o face să își elibereze toată aroma.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Thujonul consumat în cantități mari este otrăvitor. Dacă este folosit des în cantități mari poate provoca afecțiuni severe ale sistemului nervos.

Sassafras albidum
Dafinul american

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Lauraceae* (laurului).

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele și coaja (uscată).

ORIGINE. Copacul de dafin este originar din America de Nord. Crește în pădurile de arbori cu frunze căzătoare de lângă coasta atlantică a Americii de Nord. Copacul crește numai pe acest continent.

PROPRIETĂȚI. Copacul de dafin american crește până la 13 metri înălțime. Frunzele sale sunt lobate, de aproximativ 18 centimetri lungime. Florile sale sunt galbene. Din ele cresc boabe închise la culoare, care nu sunt însă comestibile. Gustul frunzelor este datorat uleiurilor esențiale pe care le conțin, cum ar fi safrolul.

MITOLOGIE. Dafinul american este o plantă sfântă pentru popoarele băștinașe din America, fiind simbolul dragostei. Dafinul american are efecte halucinogene și afrodisiace.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ
Dafinul american este aromatic, dar nu și iute.

ÎNTREBUINȚARE
Dafinul american este un condiment clasic în bucătăria sudică a Statelor Unite, fiind popular în mod special în Louisiana. Asezonează gumbos, o tocăniță creolă preparată din fructe de mare, pește și pui, și chiar tocănițele de legume.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Dafinul american se găsește mai ales sub formă de praf, și este comercializat numai în magazinele de condimente. În funcție de forma de prezentare a frunzelor, întregi sau măcinate, este gri-verzui sau maro-deschis. Praful trebuie păstrat într-un recipient etanș, ținut într-un loc uscat și întunecos.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Se pune dafinul în mâncăruri calde, dar nu în timp ce se află pe foc, pentru că altfel fibrele se desfac. Îngroașă puțin mâncarea.
Dafinul american se asociază bine cu chili, coriandru și pătrunjel.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

În doze mari, datorită conținutului de safrol, dafinul american este otrăvitor.

Satureja hortensis

Cimbrul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Lamiaceae* (mentei).

SINONIME: cimbru de vară, sedree, ajedra.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele (proaspete și uscate).

ORIGINE. Cimbrul este originar din regiunea est-mediteraneeană până în Iran. Astăzi este cultivat în toate țările mediteraneene, în Europa Centrală, în vestul Asiei și India, dar și în sudul Africii și în America de Nord.

PROPRIETĂȚI. Cimbrul este o plantă anuală, sub formă de tufă, care crește până la înălțimea de 50 de centimetri. Frunzele sale duble sunt lanceolate și au culoarea de un verde închis. Sunt lungi, având pe margine perișori fini. Florile cimbrului sunt roz sau alb liliachii. Planta este tăiată înainte de înflorire, când aroma sa este cea mai intensă. Cimbrul poate fi crescut într-un ghiveci alături de fasole, sau în grădină. El poate acționa și ca un pesticid natural. Dacă se plantează cimbru alături de fasole, pe fasole nu vor mai apărea păduchi.



SPECII ÎNRUDITE. Cimbrul de iarnă peren (*Satureja montana*) este o rudă apropiată a cimbrului. Gustul său este puțin mai acid decât al cimbrului de vară.

MITOLOGIE. Vechii romani foloseau cimbrul drept condiment pentru gătit și ca plantă medicinală. Credeau că are și puteri afrodisiace. Această credință a ajuns până în Evul Mediu, după cum o atestă documentele medicale, el fiind prescris pentru păstrarea fidelității cuplurilor căsătorite.

UZ MEDICINAL. Cimbrul stimulează digestia. Calmează tusea și ajută la eliberarea căilor respiratorii de mucus. Cimbrul acționează ca un antiseptic pentru rănile faringelui și laringelui.



AŢI GUSTAT VREODATĂ?

SUPĂ TURCEASCĂ DE FASOLE

Se iau şi se usucă 450 de grame de fasole lată şi se taie în bucăţi de 2,5 centimetri.Se curăţă şi se toacă mărunt 1 ceapă şi 2 căţei de usturoi. Se spală, se usucă şi se taie 1 picior de 450 de grame de miel.Se încălzesc 2 linguri de ulei de măsline şi se face un sote cu bucăţile de carne, ceapă şi usturoi. Se adaugă fasolea şi 250 de grame de zeamă de supă de legume.Se condimentează cu 5 vârfuri de cimbru, 1 vârf de ramură de rozmarin, 5 ramuri de cimbru-adevărat, un vârf de sare şi piper. Se lasă totul pe foc la o temperatură medie, timp de 40 de minute. Se şterg 2 roşii, se fierb puţin, se răcesc şi se curăţă de coajă. Roşiile se taie bucăţi, se curăţă de codiţe şi se toacă. Se pun în supă şi se fierb la foc mic timp de 5 minute. Se scot ramurile de plante din supă şi se asezonează.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul cimbrului este piperat, ușor iute și miroase foarte aromat.

ÎNTREBUINȚARE

Cimbrul este un ingredient preferat de mulți, pentru că reduce balonarea. Este bun cu carnea grasă, de vânat și de pește, cu supele groase, cu cartofii copți, cu salatele de fasole și cartofi, ca și cu mâncărurile de roșii și ciuperci. Poate fi folosit pentru asezonarea mâncărurilor cu afumături.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Cimbrul se găsește în piețele unde se comercializează și fasolea proaspătă. În formă proaspătă se găsește numai la piață, iar uscat, poate fi cumpărat de la supermarketurile bine aprovizionate și de la magazinele de condimente. Păstrați frunzele proaspete în compartimentul de legume al frigiderului. Cimbrul uscat trebuie păstrat într-un recipient etanș, într-un loc întunecos și rece.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Cimbrul proaspăt poate fi congelat și uscat. Folosiți cimbrul cu grijă. Își degajă întreaga aromă în timpul gătitului. Puneți cimbru întreg și proaspăt în mâncare, după care îl scoateți înainte de a o servi.

Sesam indicum

Susanul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:



Întrebuințare:



FAMILIA: *Pedaliaceae* (susanului).

SINONIME: gingelly, benne.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: semințele (uscate, întregi sau măcinate).

ORIGINE. Susanul este printre cele mai vechi plante cultivate din lume. Este originar din Mesopotamia, regiunea dintre Tigru și Eufrat, dar și din India și Africa, fiind atestat acum 1000 de ani. Susanul s-a răspândit în China, Japonia și în țările mediteraneene. Astăzi este cultivat în Turcia, India, China, Ecuador, Honduras, Nicaragua și Mexic.

PROPRIETĂȚI. Planta de susan are tulpini lungi și drepte de 1,80 metri înălțime. Florile sale sunt albe sau roșii ca vinul, asemănătoare degețelului-roșu. Semințele se coc la 12 săptămâni după semănarea plantei. Semințele, de aproximativ 2 mm, se află în păstai lungi. Planta este tăiată și strânsă în mănunchiuri. Păstăile se deschid încet, din ele ieșind apoi susanul, de unde și expresia: „Sesam (*susan,* în engleză), deschide-te!"



În funcție de specie, susanul conține 50 la sută ulei, care are în compoziție câțiva acizi grași nesaturați, 20-40 la sută proteine și o cantitate semnificativă de vitamina E, lecitină și niacină. Mai mult decât atât, este bogat în calciu, fier și magneziu.

UZ MEDICINAL. Susanul are funcții detoxifiante și laxative. Stimulează menstrele și previne căderea părului și durerile de cap. Datorită marii concentrații de calciu și acizi grași esențiali, este recomandat pentru profilaxia osteoporozei. Uleiul de susan este folosit în medicina tradiațională asiatică, în masajele cu ulei. Este recomandat și pentru relaxare.

TAHINI

Tahini este o pastă preparată cu susan măcinat. Se găsește în magazinele cu produse naturale, cu produse dietetice sau în băcăniile arăbești, în sortimente cu sare sau fără sare. Pasta este folosită pentru a asezona carnea și mâncărurile cu legume din bucătăria orientală. Întins pe pâine, este o alternativă sănătoasă, exotică și delicioasă pentru salam sau marmeladă.

GOMASIO

Gomasio, cunoscut și ca sarea de susan, este un amestec de susan măcinat, prăjit, și sare de mare. Este folosit de secole în Japonia drept condiment tradițional. Gomasio nu trebuie să fie niciodată fierbinte și trebuie pus în mâncare chiar înainte de a fi servită, pentru a-și păstra aroma gustoasă de alună. Gomasio se găsește în magazinele cu produse naturale și în băcăniile din Asia. Gomasio trebuie păstrat în frigider și consumat cât mai repede.



ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Susanul nu miroase, iar gustul său este asemănător alunei, uşor dulce.

ÎNTREBUINŢARE

Susanul este folosit mai ales ca ingredient pentru pâine şi chifle, muesli şi în fulgii de cereale prăjiţi, în Europa Centrală. În bucătăria asiatică, carnea şi peştele sunt prăjite crocant în unt de susan, mâncărurile cu legume se asezonează cu gomasio, supele se condimentează cu tahini, iar susanul se pune în mâncărurile dulci de toate felurile. În particular în bucătăria chineză, uleiul de susan din seminţe de susan prăjite este deseori folosit drept condiment.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Susanul se găseşte în supermarketurile bine aprovizionate sau în băcăniile turceşti. Cumpăraţi seminţe întregi de susan şi păstraţi-le într-un loc rece, întunecos şi uscat.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Susanul îşi degajă întreaga aromă doar când este prăjit. Pentru mâncărurile picante, zdrobiţi seminţele într-o piuliţă cu puţină sare pentru a-i intensifica gustul.
Susanul râncezeşte dacă stă în umezeală.

Sinapis alba

Muştarul

Origine:
Europa

Partea comestibilă:



Întrebuinţare:



FAMILIA: *Brassicaceae* (muştarului).

SINONIME: muştar alb.

MODURI DE ÎNTREBUINŢARE: fructele (proaspete şi uscate-zdrobite şi măcinate).

ORIGINE. Planta de muştar este originară din regiunea mediteraneeană. Este cultivată în toată Europa, în mod special în Franţa şi Germania, iar de curând s-a răspândit şi în America de Nord, India şi China.

PROPRIETĂŢI. Seminţele de muştar cresc pe o plantă anuală de 90 centimetri înălţime. Planta de muştar seamănă cu cea de broccoli, amândouă au flori galbene şi frunze verzi, ascuţite. Din florile galbene se dezvoltă păstăi care conţin seminţele de muştar. Cu puţin înainte de coacerea seminţelor, plantele sunt recoltate şi uscate. Seminţele sunt treierate şi uscate pentru a doua oară. Enzima care este eliberată din celulele plantei dă muştarului gustul său picant.



SPECII ÎNRUDITE. Muştarul alb se înrudeşte cu muştarul negru (*Brassica nigra*) cunoscut ca muştarul verde sau olandez, şi cu muştarul maro (*Brassica juncea*), sau muştarul sarepta. Muştarul negru este folosit exclusiv ca pastă, în timp ce muştarul maro se găseşte şi sub formă de boabe. La gătit este folosit în acelaşi fel ca muştarul alb.

MITOLOGIE. În Biblie, Iisus numea muştarul simbol al Împărăţiei Domnului. Grecii şi romanii foloseau muştarul măcinat ca şi condiment şi plantă medicinală. După Pliniu, romanii foloseau muştarul în 40 de reţete diferite de medicamente. Dioscoride îl recomanda pentru epilepsie, depresie şi dureri de ficat.

UZ MEDICINAL. Culpeper, un doctor englez, prescria muștarul pentru numeroase afecțiuni, de la cele legate de digestie până la răceli, dureri dentare, dureri articulare, boli de piele și torticolis. Praful de boabe de muștar amestecat cu apă poate fi folosit pentru comprese pentru intensificarea circulației sângelui în cazuri de lumbago, bronșită sau pleurezie.

ȘTIAȚI CĂ ...?
Englezii preferă boabele de muștar proaspăt măcinate, cunoscute drept făină de muștar, amestecate cu puțină apă și oțet. Celebrul „Colman's Mustard", companie înființată în anul 1814, este furnizorul de muștar pentru curtea regală chiar și astăzi, putând fi achiziționat în oricare magazin de condimente bine aprovizionat. Muștarul devine iute numai în contact cu apa pentru că uleiul de muștar, care îi dă gustul iute, este eliberat numai în apă. Căldura împiedică acest proces, de aceea muștarul cald are un gust mai puțin intens.



PICKLING SPICE

Pickling spice este un amestec din boabe de muștar, semințe de mărar, piper, frunze de dafin și paprika. Se mai numește *„gherkin spice"* (condiment pentru castraveciori murați) sau *„marinate spice"*. Se adaugă cuișoare, ghimbir, chili sau nucșoară pentru o aromă suplimentară. Gustul acestui amestec este dulce și ușor acru, fiind ideal pentru murături, dovleci și alte legume.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Seminţele uscate nu au miros, dar gustul lor este iute atunci când sunt mestecate.

ÎNTREBUINŢARE
Boabele de muştar sunt folosite pentru a asezona carnea afumată, vânatul şi marinatele de peşte. Boabele de muştar subliniază gustul castraveţilor muraţi în oţet, al murăturilor, aspicurilor şi mâncărurilor de varză, dar şi al heringilor şi muşchiului de vacă. Praful de muştar este bun cu carnea de pui şi vacă. Dă supelor, sosurilor şi castraveciorilor muraţi, un gust dulce acrişor.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Boabele de muştar se găsesc în supermarketurile bine aprovizionate sau în magazinele de condimente. Boabele şi praful de muştar pot fi bune ani de zile, dacă sunt păstrate într-un loc rece şi întunecos.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Putem să recunoaştem muştarul de calitate după boabele de dimensiune uniformă şi după culoarea aurie.
Făina de muştar este cea mai iute atunci când este amestecată cu apă. Pentru a condimenta carnea, cum ar fi ficatul, se rumeneşte praful sau boabele împreună cu ceapa.

Symphytum officinale

Tătăneasa

Origine:
Europa

Partea comestibilă:



Întrebuințare:



Proprietăți:



FAMILIA: *Boraginaceae* (limba-mielului).

SINONIME: iarbă-băloasă, tătănească comună.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele și tulpinile ierboase (proaspete, rădăcina, uscate și măcinate).

ORIGINE. Tătăneasa este originară din zonele temperate ale Europei, vestul Asiei și Asia Minor. În Europa Centrală, tătăneasa crește în locuri umede, la marginile pajiștilor și de-a lungul malurilor râurilor.

PROPRIETĂȚI. Tătăneasa este o plantă perenă și crește până la 90 centimetri înălțime. Rădăcina are forma unei sfecle. Planta este acoperită de peri țepoși. Frunzele sunt lanceolate, cresc lungi de 20 centimetri și 2,5 centimetri lățime. Frunzele sale păroase sunt verde închis pe față și verde deschis pe spate. Florile formează inflorescențe de culoare violet, în formă de clopoțel. Frunzele conțin alantoină.

SPECII ÎNRUDITE. În afară de tătăneasa comună din Europa, mai există tătăneasa Quaker (*Symphytum peregrinum*), origi-



nară din Canada, care este cultivată în Europa Centrală.

UZ MEDICINAL. Frunzele sau rădăcinile măcinate ale tătănesei sunt folosite în medicina alternativă chiar și astăzi pentru tratarea rănilor, cum ar fi contuziile, hematoamele, luxațiile, ori pentru acnee sau reumatism. Se spune că are efecte bune asupra tumorilor maligne. Nu este recomandat să beți des ceai preparat din frunze de tătăneasă, pentru că se spune că este carcinogen. În Evul Mediu, tătăneasa era prescrisă pentru fracturi, datorită faptului că alantoina stimulează creșterea oaselor, cartilagiilor și a mușchilor.

ŞTIAŢI CĂ ...?

„Symphytum", numele speciei, este derivat din grecescul „*symphyein*" sau „unificatoarea", care susţine faptul că planta era foarte apreciată pentru vindecarea fracturilor în vechime.



AŢI GUSTAT VREODATĂ?

SUPĂ DE CATOFI CU TĂTĂNEASĂ

Se spală şi se taie 1 praz. Se spală, se usucă şi se taie 140 de grame de frunze de tătăneasă. Se spală şi se curăţă de coajă 450 de grame de cartofi şi se taie în bucăţi de 1 cm. Se topeşte 1 şi 3/4 linguriţă de unt într-un vas, se prăjesc prazul, tătăneasa şi cartofii. Se adaugă 3 ceşti de supă şi se lasă la foc mic aproximativ 20 de minute. Se asezonează cu sare, piper şi nucşoară.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul tătănesei este proaspăt și aromat. Tătăneasa nu are un miros pregnant.

ÎNTREBUINȚARE

Tătăneasa trebuie consumată doar în cantități mici. Unele persoane o consumă simplă, ca pe spanac. Este bună cu salatele și supele. Cu câteva generații în urmă, tătăneasa era un ingredient ce se punea în clătite.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

Noi studii relevă faptul că în cantități mari consumarea plantei poate provoca cancer la ficat.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Tătăneasa se găsește la farmacii. Din perspectivă culinară, tătăneasa uscată este mai puțin interesantă, dar mai convenabilă decât cea proaspătă. Poate fi ținută într-o pungă în compartimentul de legume din frigider doar câteva zile.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Tăiați tătăneasa și înghețați-o cu puțină apă în formă de cuburi de gheață.

Tătăneasa tolerează căldura. De aceea, adăugați-o de la început în supă.

Syzygium aromaticum
Cuişoarele

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Myrtaceae* (mirtului).

SINONIME: *Eugenia caryophyllatum.*

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: bobocii (uscați-întregi sau măcinați).

ORIGINE. Cuişoarele sunt originare din insulele Molucce, în Indonezia, aşa-numitele „Insule ale condimentelor". Astăzi, copacul de cuişoare este cultivat în Indonezia, Madagascar, Tanzania, Sri Lanka şi Malaezia.

PROPRIETĂȚI. Copacul de cuişoare se simte cel mai bine în regiunile cu climă tropical marină. Poate creşte până la 15 metri înălțime, având pe an 2,7 kilograme de fructe, începând cu al şaselea an de viață până la al 60-lea. Are flori roşii şi frunze înguste, cilindrice, mereu verzi, asemănătoare dafinului. De îndată ce bobocii bine închişi dau flori de un roşu deschis, sunt culeşi manual, separați de tulpini şi uscați la soare. În acest fel, cuişoarele îşi schimbă culoarea în maro, nota lor distinctivă. Sunt pline de uleiuri esențiale.



UZ MEDICINAL. Cuișoarele stimulează digestia și apetitul, calmează problemele de stomac și durerile, au rol dezinfectant. Calmează și durerile de dinți, în egală măsură. Uleiul de cuișoare este un anestezic în chirurgia dentară și un ingredient al plombelor dentare. Câteodată uleiul de cuișoare este administrat pentru diaree și balonare.

ȘTIAȚI CĂ ...?

Dacă se presară pe o jumătate de lămâie cuișoare, aceasta ajută pentru alungarea țânțarilor, în zilele călduroase și înăbușitoare.

QUATRE ÉPICES

Quatre épices este un amestec popular de condimente din Franța, alcătuit din cuișoare, piper negru sau alb, nucșoară și ghimbir. Numele amestecului înseamnă „patru condimente", dar deseori el conține mai multe condimente, cum ar fi paprika și scorțișoara.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

RUM GLÖGG

Se încălzește 1/4 litru de vin roșu, se adaugă 1 și 1/2 ceașcă de vin de Porto, coaja de la 1 lămâie netratată chimic, 8 cuișoare, 1 bețișor de scorțișoară și 6 linguri de zahăr până când aproape fierbe. Se acoperă cu un capac și se lasă ingredientele scufundate în lichid timp de 15 minute. Apoi se scot condimentele și coaja de lămâie, se adaugă 1 ceașcă de rom cald punchului. Se servește fierbinte.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Faceți „testul plutitului" cu cuișoarele: dacă sunt de calitate, atunci ele vor pluti cu capetele în sus și tulpina ierboasă, la suprafața apei. Dacă plutesc în poziție orizontală, nu sunt de calitate.

Când gătiți cuișoare în mâncare, este bine să le înfigeți într-o ceapă astfel ca să le puteți scoate mai ușor din farfurie.

Cuișoarele sunt un condiment care trebuie pus în cantitate foarte mică! Dacă folosiți cuișoare măcinate, cântăriți cu grijă cantitatea. Cuișoarele sunt bune cu alte condimente cu aromă puternică, precum ghimbirul, piperul sau nucșoara.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul cuișoarelor este foarte intens și iute. Mirosul lor este foarte puternic.

ÎNTREBUINȚARE

Cuișoarele intensifică gustul mâncărurilor dulci, al produselor pregătite la cuptor și al punchului. Ele dau o aromă specială, picantă cărnii și mâncărurilor din pește, ca și vânatului, puiului, tocănițelor și verzei roșii, marinatelor de orice fel și produselor afumate. Ciocolatele fine sunt delicioase datorită cuișoarelor, scorțișoarei și nucșoarei. Cuișoarele sunt conținute în diferite amestecuri de condimente cum ar fi amestecul indian „*garama masala*", amestecul arăbesc „*baharat*", și amestecul chinezesc de cinci condimente. Cuișoarele sunt de asemenea, prezente în sosul Worchestershire.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Cuișoarele întregi sunt mai bune decât cele sub formă de praf pentru că uleiul esențial din ele se evaporă foarte repede după ce cuișoarele sunt măcinate. O râșniță de condimente poate măcina foarte ușor câteva cuișoare. Cuișoarele proaspăt măcinate sunt cele mai bune pentru prăjiturile de Crăciun. Cuișoarele praf sau întregi pot fi păstrate într-un recipient etanș, uscat și întunecos timp de 2-3 ani.

Tamarindus indica

Tamarindul

Origine:
Africa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Caesalpiniaceae.*

Sinonime: tamarindo, magyi, imli.

Moduri de întrebuințare: pulpa fructului (păstăilor), ca pastă sau bucăți.

Origine. Copacul de tamarind este originar din Etiopia, de unde s-a răspândit în India. A fost adus apoi în regiunea mediteraneeană și în America Centrală în secolul al XVI-lea. Astăzi, este cultivat în toată lumea, deși nu foarte mult.

Proprietăți. Tamarindul are păstăi maro de culoarea scorțișoarei, cât un deget și puțin curbate. Păstăile atârnă într-un copac înalt de 25 de metri, care are frunze ovale, în formă de pană. Florile sunt foarte frumoase, cu petale albe în exterior și frunze interioare cu vinișoare de un roșu închis, cu margini galbene. Din aceste flori se dezvoltă păstăile. O parte cărnoasă maro-neagră cu pete roșii și cavități de 12 milimetri sunt acoperite de o coajă fragilă. Cavitățile sunt îndepărtate, pulpa este uscată, fiind consumată sub formă de bucăți sau pastă. Gustul este dat de marea concentrație de



acizi fructici. Tamarindul este bogat în acid tartaric și conține acizi malici, succinici, citrici și oxalici.

SPECII ÎNRUDITE. Tamarindul se împarte în două grupe, după gustul său. Tamarindul dulce are pulpa fructului maronie, pufoasă și dulce și semințe rotunde. Tamarindul acru are semințe turtite, pulpa aproape neagră și un gust dulce acru care amintește de dropsurile acrișoare.

UZ MEDICINAL. Tamarindul are efect laxativ. În urmă cu secole, cantitatea de vitamina C din tamarind era suficientă pentru a-i proteja pe marinari de scorbut.

ȘTIAȚI CĂ ...?

Cuvântul arab „*tamr hindi*" înseamnă „curmale indiene". India a exportat mult tamarind, iar semințele seamănă puțin cu fructele de curmale.

În zona Caraibilor, limonadele răcoritoare sunt produse din pulpă de tamarind, zahăr și apă. Este o alternativă exotică pentru apa minerală în zilele toride de vară.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Bucățile de tamarind trebuie dizolvate în apă fiartă. Dacă vreuna dintre bucăți mai conține semințe, ele trebuie înlăturate. Dacă este bine închis, puteți păstra siropul în frigider timp de o săptămână.

Tofu se ține deseori în sirop de tamarind, care îi dă acestui produs fad din soia o aromă plăcută.

Gustul fructat și acrișor de tamarind se asociază cu acela iute de chili.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Tamarindul este plăcut fructat și ușor acru.

ÎNTREBUINȚARE

Tamarindul este un condiment popular în bucătăriile din Africa de Est, India, Asia și America Latină. Este folosit asemănător cu sucul de lămâie sau oțetul, punându-se în mâncărurile cu carne și pește, ca și în legume, orez și tocănițele de legume. Întrucât tamarindul este bogat în pectină, este folosit pentru sosul de chutney, jeleuri și marmeladă. O specialitate populară în sudul Indiei este *vindaalu*, o mâncare cu carne de porc, probabil un derivat al specialității portugheze – *Porco vinho e alho*. În bucătăria europeană, popularul sos Worcestershire conține tamarind.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Păstăile de tamarind, carnea, pasta sau siropul se găsesc în magazinele de condimente sau în acelea care comercializează specialități indiene, asiatice, mexicane sau africane. Păstăile de tamarind pot fi păstrate luni întregi. Când păstăile sunt fragile, fructul este vechi. Totuși, gustul este încă bun. Pasta se găsește în borcane, poate fi păstrată sub formă de bucăți sau sirop multă vreme.

Thymus vulgaris

Cimbrul adevărat

Origine:
Europa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Lamiaceae* (mentei).

SINONIME: cimbrul comun, cimbrul de grădina, lămâiță.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele (proaspete și uscate).

ORIGINE. Cimbrul este originar și cultivat în toată regiunea mediteraneeană. Aroma și gustul îi sunt intensificate de expunerea la soare.

PROPRIETĂȚI. Cimbrul este o plantă perenă, mereu verde, ale cărei tulpini joase ierboase sunt lemnoase sau acoperite cu peri. Crește înaltă până la 40 cm, și are frunze relativ mici, verde închis sau cenușii. Florile sale roz sau liliachii nu sunt foarte mari. Întreaga plantă degajă un miros aromatic. Aroma cimbrului este dată de uleiurile esențiale, în special thymolul și carvacrolul, dar și flavonida și taninul.

SPECII ÎNRUDITE. Cimbrul de lămâie (*Thymus citriodorus*) este o rudă a cimbrului de grădină, fiind deseori întrebuințat la gătit. Frunzele sale sunt mai mari și au margini galbene.



Are un miros de lămâie, dar gustul amintește de cimbru. Se găsește pe timpul verii în piețe. Cu el se aromatizează deserturile și salatele de fructe.

MITOLOGIE. Cuvântul *„Thymus"* (denumirea cimbrului-adevărat în engleză) provine din grecescul *„thymos"* care simbolizează energie și putere. Grecii foloseau cimbrul pentru afumat. Legionarii romani făceau băi cu cimbru înainte de a merge la luptă, pentru a le da curaj și putere.

UZ MEDICINAL. În medicina populară, cimbrul adevărat este recomandat drept cură pentru afecțiunile aparatului respirator superior. Calmează crampele și ajută la eliminarea mucusului. Mai mult decât atât, se crede că reduce febra,

calmează, reduce mirosurile și dezinfectează. Este bun și pentru astm, probleme digestive și dureri de gât.

HERBES DE PROVENCE

„Herbs de Provence", un amestec franțuzesc de condimente, vine din regiunea Provence și constă în plante locale precum cimbrul adevărat, rozmarinul, cimbrul de vară, oregano și lavandă. Un amestec special include frunză măcinată de dafin, fenicul și puțină coajă de portocală dată pe răzătoare. Aroma iute-picantă este caracteristică acestui amestec de condimente, care se armonizează foarte bine cu mâncarea simplă de la țară, specifică acestei regiuni. Amestecul constă întotdeauna din ierburi uscate, care trebuie gătite multă vreme pentru a-și degaja toată aroma și gustul. Herbes de Provence este un amestec care merge cu carne, fructe și mâncăruri de legume.

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

UMPLUTURĂ CU IERBURI

Se curăță și se toacă ceapă și 2 căței de usturoi. Se topesc 30 grame de unt în tigaie. Se curăță coaja de la 2 felii de pâine prăjită. Se taie cuburi mici. Se rup frunzele de pe 2 ramuri de cimbru adevărat, se toacă și se pun în tigaie împreună cu bucățile de pâine. Se adaugă 6 linguri de smântână dulce și se lasă la foc mic. Se asezonează cu o lingură de sherry, sare și piper. Se taie o rondea într-un cotlet de porc sau de miel, se umple locul cu amestecul de mai sus și se lasă la cuptor, la temperatura de 205 °C.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul cimbrului adevărat este picant și cu o aromă distinctă de rășină. Are un miros intens.

ÎNTREBUINȚARE

Cimbrul adevărat este bun la mâncărurile de carne și varză, cu peștele, cu supele aromatice, dulci, cu sosurile și salatele. Dovleceii, dovlecii și roșiile sunt deseori asezonate cu cimbru-adevărat.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Cimbrul adevărat se găsește fie uscat, fie proaspăt, în supermarketuri. Cimbrul proaspăt trebuie învelit într-un prosop umed și pus într-o pungă. Trebuie păstrat în compartimentul de legume al frigiderului timp de aproximativ o lună. Aroma cimbrului uscat este foarte intensă. Trebuie păstrat într-un recipient etanș, pus într-un loc întunecos și rece.

SFATURI PENTRU GĂTIT

În mâncare este suficient să se pună cantități mici de cimbru, el putând sta pe foc mai multă vreme. Se înlătură frunzele uscate de pe ramuri cu ajutorul unei furculițe. Cimbrul adevărat se asociază bine cu rozmarinul, oregano, salvia și cătușnica.

Trachyspermum ammi

Ajowan

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Familia: *Apiaceae* (morcovului).

Sinonime: iarbă de Bistore, ajonan.

Moduri de întrebuințare: semințele (uscate-întregi sau măcinate).

Origine. Acest membru al familiei morcovului este originar din sudul Indiei. Astăzi, planta este cultivată în Asia Centrală, Africa de Nord și Etiopia. În vechiul Orient semințele sale erau folosite ca un antiseptic natural.

Proprietăți. Este o plantă anuală, cu aspectul unei ierbi, care crește înaltă de 30–60 centimetri, cu o umbelă constând în 5-15 flori mici și albe. Din flori ies fructe mici, maro închis, acoperite cu peri. Culoarea și forma fructelor uscate se aseamănă cu semințele țelinei sălbatice.

Specii înrudite. Planta de ajowan se înrudește cu chimenul și chimionul.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ
Gustul și mirosul seamănă cu al cimbrului-adevărat. După o vreme, persistă pe limbă un gust ușor iute și amar.

ÎNTREBUINȚARE
Un condiment clasic în bucătăria indiană și arabă, ajowan-ul este un ingredient necesar în mâncărurile de *legume-dahls*, și în specialitatea *pakorhas* – pâine prăjită, foarte gustoasă, preparată din aluat cu ou, atât datorită gustului său cât și pentru faptul că stimulează digestia. Mai mult decât atât, condimentul acesta se asociază bine cu murăturile, legumele din rădăcini și mâncărurile cu pui la grill. Este esențial în pilaf și deseori este un ingredient al amestecurilor de curry.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Ajowan-ul se găsește în băcăniile arăbești și indiene. Dacă este păstrat într-un recipient etanș, într-un loc rece și întunecos, semințele sale întregi pot ține la nesfârșit. Dacă sunt măcinate, condimentul își pierde aroma și gustul său intens.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Gustul de ajowan este foarte intens. Folosiți câte puțin. Aroma și gustul se intensifică dacă este încălzit (copt sau prăjit).

Trigonella foenum-graecum
Schinduful

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Fabaceae* (legume).

SINONIME: cuișoare grecești, Alholva, hilbah, methi.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: frunzele, proaspete și uscate, semințele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Schinduful este originar din Mesopotamia, fiind cultivat în regiunea mediteraneeană încă din perioada antică. Astăzi, este cultivat mai ales în această regiune, dar și în partea centrală a Asiei.

PROPRIETĂȚI. Schinduful crește până la 50 de centimetri înălțime și are rădăcini puternice. Înflorește în iunie și iulie, și are frunze ovale, de un verde deschis, și flori alb-gălbui. Fructele sunt păstăi cu semințe, elementul său caracteristic.

SPECII ÎNRUDITE. Schinduful este strâns înrudit cu *Trigonella caerulea*, plantă răspândită în regiunea Alpilor. Cartofii copți sunt asezonați cu schinduf albastru, care se pune și în Schabziger, o specialitate de brânză elvețiană, originară din cantonul Glarus.



MITOLOGIE. În Grecia antică, semințele de schinduf prăjite în ulei de orz erau mestecate de filosofi și de discipolii lor pentru „stimularea gândirii". Astăzi se știe că schinduful poate îmbunătăți performanțele atleților, întrucât planta este bogată în cupru și fier și stimulează formarea globulelor roșii, hrănind celulele cu acizi și nutrienți.

UZ MEDICINAL. Schinduful este o plantă cunoscută din vechime, menționată și de Hippocrate. Schinduful conține saponină și cumarină, care stabilizează venele. Ajută în vindecarea afecțiunilor vasculare, a varicelor și hemoroizilor, în special. Mai mult decât atât, schinduful are proprietăți anti-

inflamatorii și, prin urmare, medicina naturistă îl prescrie pentru reumatism și afecțiuni ale vezicii urinare. Schinduful stimulează secreția bilei și scade colesterolul.

ŞTIAȚI CĂ ...?

Numele său botanic, „*Trigonella*" este derivat probabil de la florile sale triunghiulare. *Foenum graecum* vine din latină și înseamnă „fân grecesc".

AȚI GUSTAT VREODATĂ?

SUPĂ INDIANĂ DE CARTOFI

Se curăță, se spală și se taie cubulețe 450 de grame de cartofi. Se spală, se curăță de coajă și se taie felii 2 morcovi. Se prăjesc puțin cartofii și morcovii într-un vas cu 30 de grame de unt topit. Se presară cu sare, 1 linguriță de curry și 1 linguriță de schinduf măcinat. Se adaugă 3 cești de supă și se pune pe foc într-o oală cu capac la temperatură medie pentru aproximativ 15 minute. Se spală și se taie felii 1 legătură de ceapă verde. Se face parțial un piure din supa de cartofi, se servește în farfurii și se garnisește cu ceapă verde.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul de schinduf este iute, amar și ușor făinos. Mirosul său seamănă cu acela al trifoiului proaspăt cosit.

ÎNTREBUINȚARE

Schinduful este folosit mai ales în India și în statele cu populație musulmană din Africa. Este indispensabil în asezonarea curry-ului indian și a mâncărurilor cu chutney. El îmbunătățește gustul tocănițelor și al mâncărurilor de pește, carne și legume egiptene și etiopiene. Semințele sale sunt folosite pentru a condimenta pâinea și pateurile mici arăbești.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Schinduful se găsește semințe și măcinat în băcăniile indiene sau în magazinele de condimente. Păstrați schinduful într-un recipient închis etanș, într-un loc rece și întunecos. Schinduful măcinat trebuie cumpărat într-o cantitate foarte mică și consumat repede pentru că își pierde repede aroma.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Înainte de a le măcina, prăjiți semințele puțin. La temperaturi prea mari, semințele se înroșesc și devin amare. Semințele nu au gust bun dacă sunt necoapte și trebuie întotdeauna gătite cu celelalte ingrediente.

Vanilla planifolia

Vanilia

Origine:
America

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Orchidaceae* (orhideei).

SINONIME: orhideea de vanilie.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: păstăile sau semințele, uscate.

ORIGINE. Această orhidee cățărătoare este originară din sudul Mexicului, Guatemala și alte țări central-americane. Astăzi, vanilia este cultivată atât în America Centrală cât și în Madagascar, insulele Reunion și Comoros. Vanilia de foarte bună calitate se numește „vanilie bourbon".

PROPRIETĂȚI. Păstăile de vanilie sunt lungile și subțirile fructe ale orhideei de vanilie, care se cațără până la înălțimea de 15 metri pe copacii tropicali. Planta are frunze ovale, groase și cărnoase de 25 centimetri lungime și 8 centimetri lățime. Floarea este mică în comparație cu frunzele, iar culoarea sa este alb-galbenă sau verzuie. Florile sălbatice se deschid doar pentru câteva ore, fiind polenizate de pasărea colibri. În forma sa cultivată polenizarea are loc manual. În 6-8 luni, păstăile de vanilie sunt culese și puse la fermentat. Fructele verde-galben devin negre-maronii și emană un



miros puternic. Vanilina este cea mai aromatică substanţă a acestui condiment.

MITOLOGIE. Aztecii îşi condimentau ciocolata cu vanilie pentru creşterea apetitului sexual. Popoarele băştinaşe din America de Nord foloseau vanilia uscată drept monedă de schimb.

UZ MEDICINAL. Indienii foloseau vanilia atât drept condiment cât şi ca medicament. Îi atribuiau efecte stimulative pentru inimă. Precum cacao, se spune despre vanilie că reduce frica, depresia şi oboseala.

ȘTIAȚI CĂ ...?

Diferența dintre zahărul de vanilie și cel de vanilină este că cel de vanilie este produs din vanilie adevărată. Cel de vanilină este produs din vanilină sintetică, o substanță aromatică care miroase ca vanilia.

Puteți să preparați singur vanilie: amestecați conținutul unei păstăi cu o ceașcă de zahăr într-un borcan cu capac și lăsați deoparte timp de cel puțin 6 săptămâni.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE FĂCUTĂ ÎN CASĂ

Se încălzesc 1 ceașcă de lapte și 7 linguri de smântână dulce. Se taie păstaia de vanilie pe lung în jumătate, se curăță pulpa și se pun păstaia și 1 vârf de sare în lapte. Se fierbe și se amestecă. Se răcește. Se bat 3 albușuri de ou și 6 linguri de zahăr deasupra unei oale cu aburi pentru a se face spumă. Se încorporează încet amestecul de lapte. Se bate totul până se îngroașă. Se răcește și se pune la frigider timp de aproximativ o oră. Se bate 1 ceașcă de smântână dulce până ce se îngroașă și apoi se adaugă la înghețata răcită. Se pune totul într-un aparat de înghețată și se lasă la congelat 15-20 de minute. Dacă nu aveți aparat de înghețată, puneți amestecul într-un recipient și amestecați timp de 5 minute. Când compoziția de înghețată se îngroașă, lăsați la congelator 3-6 ore.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Mirosul de vanilie este intens și ușor dulce. Gustul său este de asemenea dulce și ușor aromat.

ÎNTREBUINȚARE

Vanilia este folosită pentru aromatizarea ciocolatei, cafelei, deserturilor de orice fel, a cremei de zahăr ars, a compoturilor și salatelor de fructe. Gustul plăcintelor, al pateurilor și prăjiturilor este îmbunătățit prin adăugarea vaniliei. În Mexic, chiar și mâncărurile cu gust intens ca scoicile și mâncărurile cu carne sunt asezonate cu vanilie.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Vanilia se numără printre cele mai scumpe condimente. Puteți cumpăra păstăi de vanilie în borcan de la supermarketurile bine aprovizionate. Vanilia de foarte bună calitate are denumirea de „vanilie-bourbon". Când cumpărați vanilie într-un magazin de condimente, puteți alege între diferite calități și origini. Păstăile de vanilie trebuie păstrate într-un recipient bine închis, etanș, ținut într-un loc rece și întunecos.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pentru a folosi carnea fructului, tăiați-l pe lung și scoateți conținutul. Fructul nu este bun întreg.

Wasabia japonica

Wasabi

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Brassicaceae* (muștarului).

SINONIME: hrean verde.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: tulpina ierboasă, uscată și măcinată.

ORIGINE. Wasabi este o plantă originară din Japonia, dar este cultivată de asemenea și în alte țări asiatice, Noua Zeelandă și Australia.

PROPRIETĂȚI. Plantei de wasabi îi place atât solul umed cât și cel mai uscat. Forma frunzelor sale se aseamănă cu cele ale cresonului indian, iar la grosime, seamănă cu frunzele de varză. Praful de wasabi uscat provine de la partea inferioară a tulpinii sale lemnoase.

UZ MEDICINAL. Planta de wasabi joacă un rol important în medicina japoneză. Studii recente demonstrează că planta conține o substanță care subțiază sângele și are un efect pozitiv asupra cancerului de stomac.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ

Gustul de wasabi și al prafului preparat din plantă seamănă cu iuțeala hreanului.

ÎNTREBUINȚARE

Wasabi este un condiment important în bucătăria japoneză. *Sushi* și *sushimi* (peștele crud) sunt de obicei asezonate cu wasabi. Este bun cu carnea și peștele fiert.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Este greu de găsit wasabi proaspăt. Totuși, praful de wasabi se găsește întotdeauna în magazinele asiatice. Bine închis și ținut într-un loc întunecos și uscat, wasabi poate fi păstrat ani de zile. Își pierde aroma foarte greu.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pentru a prepara o pastă din praf de wasabi, amestecați cu apă în proporție de 1:1.
Pasta trebuie ținută într-un borcan curat cu capac timp de câteva zile, la frigider.

Zanthoxylum piperitum

Piper Sezchuan

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


FAMILIA: *Rutacea* (erutei).

SINONIME: –

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: fructele, uscate, întregi sau măcinate.

ORIGINE. Genul *Zanthoxylum* este cultivat în toată Asia. Dar câteva specii cresc și pe continentele american și african. Piperul Sezchuan exportat în Europa crește mai ales în sudul Chinei și Vietnam.

PROPRIETĂȚI. Boabele de piper Sezchuan sunt fructele uscate ale unui copăcel relativ mic, cu frunze asemănătoare unei pene și flori albe sau verzui. Fructul este recoltat necopt și uscat. Fructele conțin uleiuri esențiale, mai ales terpen, geraniol, linalool, cineol și citronellal. Gustul său iute este dat de o amidă, substanță conținută mai ales în pereții fructului. Semințele sale sunt amare și trebuie îndepărtate.

SPECII ÎNRUDITE. Specia *Zanthoxylum rhetsa* crește în nordul Indiei, iar piperul sansho crește în Japonia.



UZ MEDICINAL. Piperul Sezchuan este bogat în uleiuri esențiale care stimulează salivarea și digestia.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

În cantități mari, piperul Sezchuan afectează papilele gustative și poate irita stomacul.

SICHIMI TOGARASHI

Sichimi togarashi este un amestec japonez de şapte condimente alcătuit din piper Sezchuan, chili, coajă uscată de portocală, seminţe de mac, susan negru, tamarind şi alge de mare zdrobite într-o piuliţă. Amestecul este extraordinar de iute şi japonezii îl folosesc drept condiment la masă. Amestecul se găseşte în magazinele de specialitate asiatice. Folosiţi-l câte puţin.

AŢI GUSTAT VREODATĂ?

SUKIYAKI

Se iau 900 de grame de muşchi şi se taie felii subţiri. Se spală şi se taie, se toacă 12 ciuperci, 6 cepe verzi, 1 varză chinezească, 1 mână de spanac, 2 bucăţi de praz, 8 ciuperci mari şi 2 morcovi. Aşezaţi-le pe farfurii mari, după formă şi culoare. Se încălzeşte puţină margarină într-o tigaie, ungându-se atât fundul cât şi pereţii. Se adaugă 1 lingură de zahăr şi 1 linguriţă de piper Sezchuan, se caramelizează zahărul. Înainte să se închidă prea mult la culoare, se pune puţin saké, sos de soia şi apă. Treptat, se pun 2 linguri de zahăr, până la o de ceaşcă se pune saké, 1 de ceaşcă de sos de soia şi o ceaşcă de apă pentru a prepara un bulion concentrat. Trebuie să fie în vas cam de 2,5 centimetri înălţime. Se fierb legumele şi carnea în această compoziţie. Se asezonează carnea cu amestecul preparat din piper Sezchuan şi sare.

ÎN BUCĂTĂRIE



AROMĂ
Piperul Sezchuan are un gust proaspăt piperat, puțin asemănător lămâiei.

ÎNTREBUINȚARE
Piperul Sezchuan este un condiment clasic în bucătăria asiatică. Este bun cu pește, dar și cu carne de porc, pui și rață. Supele de tăieței și de orez se condimentează cu el. Este un ingredient esențial în grillurile japoneze *Sukiyaki*.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Piperul Sezchuan se găsește în supermarketuri, în magazinele de condimente sau în cele cu specilități asiatice. Se găsește atât boabe cât și măcinat. Păstăile întregi sunt mai bune decât praful, pentru că își păstrează mai mult timp aroma. Piperul Sezchuan trebuie păstrat într-un recipient etanș, pus într-un loc rece și întunecos.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Ca să își degaje întreaga aromă, piperul Sezchuan se prăjește, dar nu se pune nici un fel de grăsime. După aceea este măcinat într-o piuliță. Nu gătiți piperul Sezchuan o perioadă prea lungă pentru că își pierde repede gustul. Mâncărurile sunt asezonate cu puțin înainte să fie servite.

Zingiber officinale
Ghimbirul

Origine:
Asia

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


FAMILIA: *Zingiberaceae* (ghimbirului).

SINONIME: ghimbir de tulpină, gingembre, gengibre.

MODURI DE ÎNTREBUINȚARE: rădăcina (rizomul), proaspătă, uscată, măcinată sub formă de praf sau murată.

ORIGINE. Ghimbirul este o plantă perenă care crește la tropice. Este probabil originară din sudul și centrul Asiei. Este cultivată în India, Indonezia, China, Japonia, Australia, America de Sud și Nigeria.

PROPRIETĂȚI. Ghimbirul este o plantă asemănătoare trestiei, care crește câteodată mai înaltă de 90 de centimetri. Are frunze înguste și boboci mici din care ies flori galben-roșii. Conține uleiuri esențiale și rășini (galangol, alpinol), care îi dau gustul distinctiv. Mai precis, rizomul, cunoscut drept „rădăcină de ghimbir", deși nu este propriu-zis rădăcina plantei, este acela care dă ghimbirului gustul.



MITOLOGIE. În anul 500 î.Hr., filosoful Confucius asezona mâncarea cu ghimbir. Consumul zilnic de ghimbir se credea a asigura o viață lungă.

UZ MEDICINAL. Ceaiul și băile de ghimbir sunt prescrise de medicina alternativă asiatică pentru reumatism, dureri de mușchi sau răceli. Ghimbirul stimulează apetitul, digestia și calmează crampele.

TANDOORI

Amestecul de condimente indian, numit uneori „adoori", constă în ghimbir, usturoi, tamarind, chimion, curcuma, semințe de coriandru și piper de Cayenne. Anumite amestecuri conțin și praf de chili, paprika, scorțișoară sau cuișoare. Tandoori este picant și fructat, fiind folosit pentru condimentarea cărnii de pui și de miel.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

CHUTNEY CU KIWI

Se curăță și se taie cuburi 5 fructe de kiwi. Se curăță 4 șalote (ceapă franțuzească) și o bucată lungă de 5 centimetri de ghimbir. Se fierb 2 linguri de zahăr brun cu 1/2 ceașcă de apă. Se adaugă cuburile de kiwi și se țin pe foc până se înmoaie. Se adaugă ghimbirul, șalotele, 3 linguri de stafide, 1/2 de linguriță de semințe de coriandru măcinate, 1/2 de lămâie dată pe răzătoare împreună cu sucul ei,

2 linguri de oțet mai slab și se pun la foc fără capac, amestecând din când în când. Se toarnă compoziția de chutney în borcane și se lasă să se răcească.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul ghimbirului este iute, fructat și aromatic. Miroase puternic și iute.

ÎNTREBUINȚARE

Ghimbirul este un condiment popular în bucătăriile asiatice. Este la fel de popular și în Anglia, încă de pe vremea Imperiului Britanic, care în secolul al XIX-lea se întindea asupra unei mari părți din Asia. Ghimbirul este folosit pentru asezonarea mâncărurilor de curry, a tocănițelor, a cărnii de pui și miel, dar și a peștelui și fructelor de mare. Ghimbirul măcinat intensifică gustul turtei dulci, al orezului cu lapte și al salatelor de fructe.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Ghimbirul proaspăt se găsește la raionul de produse naturale din supermarketurile bine aprovizonate. Ghimbirul durează 2-3 săptămâni în frigider. Praful de ghimbir se găsește printre alte condimente la băcănii. Dacă este închis într-un recipient etanș, ținut într-un loc rece și întunecos, este bun luni întregi. Ghimbirul murat se găsește în magazinele de specialitate asiatice. Puneți-l la frigider după ce deschideți borcanul.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Ghimbirul proaspăt se curăță de coajă și apoi se dă pe răzătoare sau se taie în felii foarte subțiri. Folosiți-l în cantități mici: aroma sa este în funcție de vârsta plantei.

Sosuri chili și paste

Sosuri americane chili

Origine:
America, Asia, Africa

Partea comestibilă:


Întrebuințare:


Proprietăți:


PRODUSE: sosuri de chili Tabasco și caraibiene.

TABASCO

ISTORIC. Sosul Tabasco este originar din Louisiana, zonă aflată în sudul Statelor Unite ale Americii. Edmund McIlhenny, inventatorul celebrului sos de chili, era un pasionat al condimentului și sosului de chili. El a cultivat primii ardei chili pe la 1860 și a început să facă experimente cu recolta sa. Datorită pasiunii sale pentru mâncărurile iuți i-a venit ideea de a conserva ardeii iuți de chili astfel încât să-și piardă cât mai puțin din iuțeală. McIlhenny a descoperit o metodă de a măcina bucățile de ardei și de a le păstra cu sare. Prietenii săi au gustat rodul muncii sale și au fost încântați. Aceasta i-a dat ideea să-și vândă invenția. A vândut sosul, dându-i numele de Tabasco – un cuvânt al vechilor băștinași, însemnând „țară unde solul este fierbinte și umed".

METODA DE PREPARARE. Și astăzi, după 130 de ani, Tabasco se produce în același fel.
Este un produs complet natural. Ardeii chili sunt recoltați din septembrie până în decembrie. Bucățile de ardei sunt

măcinate și amestecate cu puțină sare în ziua recoltării. Amestecul este pus în butoaie de stejar unde se lasă 3 ani. În timp ce fermentează, se dezvoltă aroma sa atât de condimentată.



După ce amestecul de ardei chili a stat suficient în butoaie, restul de lichid se scurge și se adaugă oțet distilat. Totul se amestecă continuu timp de 4 săptămâni. În acest fel resturile de coajă și de semințe sunt separate. Sosul roșu este îmbuteliat, pus în cutii de carton și distribuit în toată lumea.

Proporția de ingrediente conținute în amestec, adică ardeii chili, sare și oțetul distilat, nu este cunoscută, fiind un secret de familie păstrat cu strășnicie.

SOS TABASCO DE ARDEI IUŢI VERZI

În anul 1996 a luat naştere „un frate" al sosului de ardei roşii: sosul de ardei iuţi verzi. Este mai puţin iute, fiind produs din ardei aromatici Jalapeno. Acest sos este pentru iubitorii mâncărurilor mai puţin iuţi.

SOS CHILI CARAIBIAN

Sunt mai multe sosuri chili caraibiene. Ele au un element în comun – toate conţin ardei chili tăiat, ceapă, oţet şi sare. În funcţie de sortimentul de sos, culoarea poate fi de la roşu aprins (dacă conţine roşii) la galben (dacă conţine curcumă).



SFATURI PENTRU GĂTIT

Folosiţi sosurile de chili în cantităţi mici, pentru că anumite sortimente sunt foarte iuţi. Sosul Tabasco de ardei iuţi verzi este foarte puţin iute, aşa că puteţi pune câte o linguriţă din acest sos în multe mâncăruri. Sosurile chili americane sunt foarte populare. Cei care preferă gustul foarte iute adaugă o cantitate mai mare de condiment în mâncare.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de sortiment, sosurile americane de chili sunt foarte iuți sau dulci-iuți. Sosul iute Tabasco din ardei iuți verzi este mai puțin iute în comparație cu Tabasco roșu.

ÎNTREBUINȚARE

Acest sos foarte intens dă o aromă puternică mâncării *salsa* și tocănițelor *jambalaya* și *chili con carne*. Aripile de pui și umpluturile *burrito*, specialitățile *enchiladas* și alte umpluturi sunt asezonate cu câteva picături din acest sos. Orice american din sud își condimentează omleta, jumările sau ouăle de la micul dejun cu acest sos extrem de iute.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Tabasco, ca și alte sosuri chili caraibiene, se găsesc în orice supermarket bine aprovizionat.

Țineți sosurile chili bine închise în dulap. Sticlele deschise ținute în frigider pot fi folosite multă vreme.

Sosuri chili asiatice

PRODUSE: sosuri chili chinezești, coreene, thailandeze și malaeziene, amestecurile sambal și sosul harissa.

SOSURI CHILI CHINEZEȘTI ȘI COREENE



În afară de sosul de soia, sosul de chili este cel mai important condiment din Asia. De obicei este foarte sărat, fiind folosit în bucătăria tradițională asiatică drept un înlocuitor al sării. În China, se folosește mai ales în provinciile Sezchuan și Hunan.

SOSURI CHILI THAILANDEZE ȘI MALAEZIENE

Aceste sosuri chili sunt diferite de cele chinezești și coreene, pentru că au în compoziția lor o cantitate substanțială de ghimbir. Au o consistență mai mare decât cea a altor sosuri chili.

AMESTECURILE SAMBAL



Amestecurile sambal sunt mai degrabă tipuri de pastă decât sosuri. Sunt preparate din ardei chili. Se găsesc în ele chiar mici fragmente din coaja ardeiului. Sunt originare din bucătăria indoneziană, dar astăzi se regăsesc în bucătăriile din multe ale țări asiatice.

Au diferite arome. Sambal Oelek, câteodată numit Ulek, este cea mai cunoscută pastă de chili. Este extrem de iute și trebuie pusă în mâncare în cantități foarte mici. Sambal Manis este o pastă dulce și mult mai puțin iute. Este un amestec de chili și creveți, aromată cu frunze de chitră Kaffir, nuci (semințe de fistic) Kemer, zahăr brun și ulei.

Majoritatea amestecurilor sambal au o consistență moale la temperatura camerei, dar unele sunt de consistență solidă și se vând bucăți. Cel mai popular amestec este sambal kacang, care are în compoziție alune măcinate. Înainte de întrebuințare trebuie diluat cu apă fierbinte.

PASTĂ DE CHILI AFRICANĂ

> **RECOMANDARE IMPORTANTĂ**
>
> **Dacă atingeți un sos iute sau un amestec sambal, spălați-vă bine pe mâini și aveți grijă să nu duceți mâinile la ochi. Capsaicina conținută de ardeii chili este foarte iritantă și iute.**

HARRISSA

Această pastă de chili provine din nordul Africii. Este extrem de iute, fiind preparată atât din ardei chili uscați, cât și proaspeți. Harrissa conține de asemenea, usturoi, sare, chimion, coriandru și mentă. Sortimentele mai puțin iuți au în compoziție și roșii. Este folosită în bucătăria asiatică pentru asezonarea supelor și tocănițelor, pentru colorarea maionezei și orezului. Mielul, puiul și peștele sunt marinate în această pastă înainte de a fi prăjite. În nordul Africii această pastă iute este servită la cușcuș.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

SUFLEU DE LEGUME CU CRUSTĂ DE MEI

Se fierb la foc mic 7 linguri de mei cu mai mult de 1/2 de ceașcă de supă de legume într-o oală cu capac, timp de 30 de minute. Se curăță și se taie bucăți 4 morcovi. Se taie 4 dovlecei mici în fâșii înguste, se curăță 300 de grame de ciuperci și se taie în bucăți mari. Se pun pe foc ciupercile și legumele. Se curăță și se taie bucăți două șalote. Se zdrobește un cățel de usturoi în 2 linguri de ulei, apoi se adaugă șalotele. Se lasă usturoiul și ceapa pe foc până când capătă un aspect sticlos. Se adaugă meiul, 1 ou, 3 1 linguri de smântână, 7 linguri de parmezan ras, 2 linguri de semințe de dovleac și amestecul de ceapă și usturoi. Se asezonează cu sare, piper și nucșoară. Se pun legumele în farfuria cu sufleu și se presară deasupra amestecul de mei. Se lasă la cuptor timp de aproximativ 25 de minute, după ce a fost preîncălzit la temperatura de 200°C. La această mâncare este bună pasta de harrissa.





AȚI GUSTAT VREODATĂ?

PUI CU GHIMBIR ȘI OREZ CU CURRY

Se fierbe într-o oală 1 ceașcă de apă. Se adaugă sare, 1 linguriță de curry și 1 ceașcă de orez. Se lasă la foc mic totul timp de 15-20 de minute, după care se mai adaugă apă caldă, dacă este necesar. Apa trebuie să se evapore complet, la urmă rămânând orezul fiert.

Se curăță 2 cepe verzi și se taie felii mici. Se curăță 1 bucată mică de rădăcină de ghimbir proaspăt și se rade fin. Se curăță și se taie fâșii 1 ardei roșu.

Se încinge 1 lingură de ulei de floarea-soarelui într-o tigaie mare, după care se adaugă ceapa verde. Se stropesc 2 bucăți de fileu de piept de pui cu 1 lingură de zeamă de lămâie, se pun în tigaie și se prăjesc timp de 1 minut pe fiecare parte. Se adaugă ghimbir, ardeiul roșu, 1 ceașcă de supă de legume și 3 linguri de lapte cu cacao și se fierb la foc mic timp de 5-10 minute. Se adaugă 100 de grame de muguri de bambus și se asezonează totul cu 1 linguriță de salsa. Se spală, se șterge și se taie fin un mănunchi de cilantro (denumirea americană a plantei de coriandru – n.tr.). Se servește puiul cu sosul și cu orezul cu curry pe două farfurii. Se garnisește cu cilantro tocat.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de sortiment, anumite sosuri de chili asiatice au un gust iute și sărat, pe când altele sunt mai puțin iuți și mai fructate.

ÎNTREBUINȚARE

Sosurile de chili și amestecurile sambal sunt folosite pentru asezonarea mâncărurilor de pește, pui și a sosurilor reci. Amândouă tipurile sunt folosite la mâncăruri preparate la tigaie, dar și la supe. Amestecurile de sambal asezonează orezul și îl colorează în roșu.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Sosurile de chili asiatice și sambalurile se găsesc în supermarketurile bine aprovizionate sau în băcăniile asiatice.
Dacă recipientul nu este deschis, poate fi păstrat multă vreme fără să își piardă aroma și gustul. Odată deschis, trebuie ținut în frigider, unde poate fi păstrat timp de câteva luni.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Amestecurile iuți de sambal și sosurile chili pot înlocui ardeii iuți proaspeți sau uscați în mâncare.
Amestecurile de sambal, care se găsesc sub formă de bucăți, trebuie dizolvate în puțină apă fierbinte pentru a putea fi mai bine măsurate.

Curry și paste curry

Curry

Origine:
Asia

Partea comestibilă:
Totul

Întrebuințare:


PRODUSE: Madras, Ceylon, Vindaloo.

ISTORIC. Curry este cel mai cunoscut amestec de condimente. Deși este un produs indian, cei care l-au inventat au fost englezii. Coloniștii britanici au adoptat imediat cu plăcere bucătăria aromatică indiană. Ei au dorit să se bucure de mâncărurile aromatice indiene atât în spațiul colonial cât și acasă, pe insula lor rece. Când au aflat câte feluri diferite de condimente se folosesc în bucătăria indiană, la început au crezut că le va fi imposibil să imite asemenea mâncăruri complicate, acasă la ei, în Anglia. Dar până la urmă le-a venit ideea de a prepara un amestec de condimente universal pentru asezonarea, în Anglia, a tuturor mâncărurilor cu specific indian. Englezii au numit acest amestec „curry". În India, termenul „curry" include și mâncăruri de carne și pește care sunt pregătite într-un sos picant galben. Fiecare gospodină indiană are propria rețetă de curry pentru fiecare mâncare.

METODA DE PREPARARE. Curry este un amestec compus din condimente măcinate. Majoritatea amestecurilor de curry au în compoziție 10 până la 20 de condimente. Nu există o



rețetă standard. Culoarea galbenă a amestecului de curry este dată de curcuma măcinată. Cu cât este mai roșu amestecul, cu atât este mai mare conținutul de praf de chili și cu atât este mai iute aroma. Cele mai importante ingrediente în curry sunt ghimbirul, nucșoara, chimionul, piperul, coriandrul, pimentul și semințele de schinduf. Cuișoarele, scorțișoara, nucșoara (condimentul obținut din coaja uscată de nucșoară), piperul Cayenne și paprika sunt deseori întrebuințate în compoziția de curry, precum și alte condimente ca praful de lapte de cocos, iarbă de lămâie și frunze de curry. Anumite amestecuri includ sare și făină de legume. Altele au alte ingrediente față de condimentele măcinate.

SORTIMENTE CURRY

Praf de curry bengalez. Praful de curry din partea de nord-est a Indiei este extrem de iute în comparație cu alte amestecuri. Proporția de chimion, coriandru și chili este mai mare în acest amestec față de altele.

Praf de curry de Madras. Praful de curry din portul Madras și din regiunile învecinate este de obicei mai fructat și mai puțin iute. În mod specific conține nucșoară cu fragmente de păstaie verde. Praful de curry Madras are o aromă foarte pregnantă.

Praf de curry de Ceylon. Acest amestec este specific pentru Sri Lanka. Gustul amestecului este mai sărat, precum cel al mării, și mai iute decât al altor sortimente, datorită piperului.

Praf de curry de Vindaloo. Acest praf provine din regiunea Goa, aflată sub dominație portugheză până în anul 1962. Pentru că praful conține o mare cantitate de usturoi și tamarind, praful de curry Vindaloo este foarte puțin iute și ușor acrișor.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de sortiment, ingredientele amestecului de curry sunt fructate, aromate sau iuți. Pe pachetele de curry se află deseori o descriere a aromelor conținute.

ÎNTREBUINȚARE

De obicei curry și orezul sunt inseparabile. Totuși, se pot asezona cu curry carnea, peștele și mâncărurile de legume. Este bun mai ales cu bame, legume rădăcinoase, dar și cu banane sau mango.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Curry se poate cumpăra din orice supermarket bun, dar amestecurile speciale, cu gust extraordinar, se găsesc numai în magazinele de condimente sau în băcăniile asiatice. Păstrați amestecul de curry într-un recipient bine închis, ținut într-un loc rece și întunecos, dacă doriți să îl folosiți mai mult timp.

SFATURI PENTRU GĂTIT

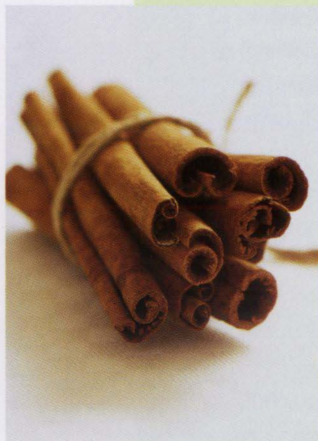
Praful de curry degajă deplin aroma dacă este pregătit în puțină grăsime. Nu îl țineți prea mult pe foc, pentru că provoacă arderea grăsimii și devine amar. Este bine să aveți la îndemână zeamă de legume sau apă să adaugați în vas dacă este necesar.

Praful de curry este bun mai ales cu lapte de cocos, chili, ceapă și usturoi.

Paste curry

PRODUSE: Massamam verde și roșu.

ISTORIC. Pastele curry nu provin toate din India. Se folosesc în mod obișnuit de asemenea în Indonezia și Thailanda. Tot așa cum există mai multe sortimente de praf de curry, la fel există și multe sortimente de pastă curry. Pastele diferă în funcție de ingrediente și se găsesc combinate cu multe arome și în multe culori.



METODA DE PREPARARE. Pastele curry sunt de obicei groase și sunt bune pentru ungere. În general, ele sunt prăjite în grăsime, păstrate în ulei și conțin ardei roșii și chili. Alte condimente conținute în pasta curry sunt: coriandrul, chimionul, ghimbirul și usturoiul. Se mai pot adauga de asemenea pastă de creveți, alune prăjite și ceapă înăbușită. În funcție de aroma dorită, bucătarul poate pune în compoziție iarbă de lămâie, scorțișoară, nucșoară, anason chinezesc sau nucșoară de Eletaria. În Europa de Vest, pastele curry se toarnă în borcane cu capace cu filet.





SORTIMENTE DE PASTE CURRY

Pasta roșie curry. Această pastă este foarte populară în Indonezia și conține coriandru, chimion, piper negru, pastă de creveți, nucșoară, ardei chili roșii, ulei, iarbă de lămâie, usturoi, rădăcini proaspete de coriandru, coriandru verde, frunze de chitră Kaffir, sare și puțină curcumă. Culoarea roșie este dată de numărul mare de ardei chili. Pasta roșie curry este extrem de iute și de răcoritoare în același timp.

Pasta verde curry. Pasta verde curry este, de asemenea, populară în Indonezia.

Spre deosebire de pasta roșie curry, aceasta conține ardei verzi de chili, ceapă, galangal proaspăt și mult coriandru verde. Nu îi subestimați iuțeala!

Pasta curry Massamam. Pasta curry Massamam este o specialitate din sudul Thailandei preparată din ardei chili uscați. Conține coriandru, chimion, piper, galangal proaspăt, pastă de creveți, iarbă de lămâie, ceapă și usturoi. Cuișoarele îi echilibrează aroma și îi dau pastei un gust distinctiv.

Pasta curry Madras. Aceasta este o pastă curry indiană constând din chili, ghimbir, ceapă, usturoi și praf de nucă de cocos. Pe lângă aceste condimente, se mai asezonează cu chimion, coriandru, nucșoară, scorțișoară, frunză de curry și curcumă. Amestecul se leagă cu ulei și oțet.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

PRAF CURRY FĂCUT ÎN CASĂ

Se zdrobesc 5 păstăi verzi de nucșoară și se scot semințele. Într-o tigaie fără grăsime se prăjesc 6 linguri de chimion, 2 linguri de semințe de coriandru, 2 linguri de semințe de schinduf și 4 mici ardei chili roșii uscați. Se amestecă ingredientele continuu timp de câteva minute. Apoi se macină totul într-o piuliță sau într-o râșniță de cafea. Se adaugă 3 vârfuri de cuțit de cuișoare măcinate, 3 vârfuri de nucșoară măcinată, 2 linguri de scorțișoară, 1 lingură de praf de scorțișoară și 2 linguri de praf de curcumă. Se păstrează amestecul într-un recipient bine închis.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de sortiment, gustul pastelor curry este înțepător sau plăcut, iute și fructat.

ÎNTREBUINȚARE

Pastele curry sunt folosite pentru asezonarea peștelui, puiului și mâncărurilor de miel. Se amestecă cu legume. Scoate în evidență gustul mâncărurilor cu orez.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Pastele curry se găsesc în magazinele de specialitate asiatice, în magazinele de condimente și în supermarketurile bine aprovizionate. Dacă recipientele nu sunt deschise, pot fi păstrate multă vreme. Odată deschise, păstrați-le în frigider, mai ales dacă conțin ghimbir. La frigider se păstrează câteva luni.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pastele curry se pun în mâncăruri sau se folosesc ca marinată pentru carne și pește. Aveți grijă, pentru că sunt foarte iuți și după consumare, aroma picantă persistă.
Pastele curry se topesc foarte bine în mâncărurile calde. În mâncărurile reci trebuie amestecate foarte bine.

Sosuri de peşte şi paste

Produse asiatice

Origine:
Asia, Europa

Partea comestibilă:
Totul

Întrebuinţare:


PRODUSE: sos de stridii, sos de pește asiatic, pastă de creveți, pastă de anșoa, pastă de somon, cremă de caviar.

ISTORIC. În trecut, dar și azi, în regiunile mai sărace, nimeni nu aruncă nimic din ceea ce era comestibil. Sortimentele de pastă erau preparate cândva din resturile de la pește, broaște țestoase, crustacee și scoici.

METODA DE PREPARARE. Indiferent că este o pastă de pește sau creveți, metoda de preparare este aceeași. Peștele sau animalele marine se curăță de oase, se dau cu sare și se lasă la fermentat. În funcție de regiune, ingredientul principal este sosul de soia și/sau diferite condimente. Rezultatul este deseori similar: o pastă sărată, cu miros intens de pește, în lichid, cremoasă sau cu o consistență crocantă.
Numele pastei diferă de la țară la țară: „trassi" în Indonezia, „blachan" în Malaezia și „gapi" în Thailanda.

PASTĂ DE CREVEȚI

Această pastă extrem de iute este preparată din carne de creveți și sare. Miroase intens a pește, dar mirosul dispare



când este pusă pe foc. Se găsește la conservă, borcane sau sub formă de bucăți. Este bună cu carnea indoneziană și cu mâncărurile de pui.

SOS DE PEȘTE ASIATIC

Acest sos este preparat din pește fermentat precum macrou, anșoa și caracatiță sau sepie. Conține o mare cantitate de sare și este folosit în același fel atât în Thailanda cât și în Vietnam: se presară pe mâncare. Este folosit în loc de sare pentru asezonarea mâncărurilor prăjite în tigaie, a supelor ori sosurilor.

SOS DE STRIDII

Acest sos este gros, dar cu o consistență lichidă, și este închis la culoare. Ingredientele sale includ carne de stridii fiartă sau fermentată și sos de soia. Este folosit universal în Asia de Sud-Est pentru asezonarea peștelui, a cărnii și a mâncărurilor de legume.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

CARNE DE VITĂ CU CIUPERCI ȘI STRIDII

Se taie 250 de grame de carne de stridii în fâșii înguste. Se adaugă 3 linguri de vin de Marsala, 3 linguri de sos de soia, 1 lingură de paste de anșoa și 1 lingură de amidon. Deasupra se pune carnea de vită și se lasă la macerat 30 de minute. Se curăță o bucată mică de ghimbir și se mărunțește. Se curăță 1 cățel de usturoi și 2 cepe mici și se taie în felii subțiri. Se curăță și se taie bucăți 100 de grame de ciuperci. Se prăjesc în ulei fierbinte, amestecând continuu. Se scoate carnea de vacă din marinată timp de 3 minute. Se adaugă ghimbir, usturoi și ceapă. Se adaugă marinata și se lasă la foc mic timp de 3 minute. Se asezonează cu sare și piper și se prepară cu semințe de susan prăjite. Se servește cu orez.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
În funcție de sortiment, sosurile și pastele asiatice de pește sunt fie sărate, fie iuți.

ÎNTREBUINȚARE
Sosurile și pastele de pește sunt folosite pentru asezonarea mâncărurilor de pește sau carne, a preparatelor prăjite la tigaie, supelor și sosurilor.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Pastele și sosurile de pește se găsesc în magazinele de specialitate asiatice îmbuteliate în formă lichidă, sau ca paste de uns, în borcane, sau sub formă de bucăți. Le puteți păstra multă vreme, pentru că nu își pierd aroma. Le puteți ține în frigider ani de zile chiar după deschidere.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Adăugați întotdeauna sosurile și pastele în lichidele fierbinți. Aveți grijă să verificați dacă pastele consistente s-au topit suficient în mâncare.
Întrucât concentrația de sare a sosurilor și pastelor de pește este foarte mare, nu mai este necesar să adăugați sare în mâncare.

Produse europene



CREMĂ DE CAVIAR

O cremă de caviar nu conține obligatoriu doar icre de sturion. Ea poate conține, și chiar se întâmplă asta, și icre de cod. După preț îți poți da seama dacă pasta este cu adevărat de caviar. În afară de icre, crema conține ulei, oțet, sare, zahăr și fulgi de cartofi. În funcție de sortiment, se adaugă condimente precum mărarul sau făina de muștar. Crema este ușor sărată și trebuie ținută la rece.

CREMĂ DE SOMON

Crema de somon este o specialitate din nordul Europei care conține somon, icre de cod, ulei, oțet și sare. Trebuie ținută la rece. Nu poate fi păstrată vreme îndelungată. Este bună cu ouă fierte tari. Se asezonează cu sosurile, supele sau cremele de uns.

PASTĂ DE ANȘOA

Pasta de anșoa se prepară din carne de anșoa, sare și puțin oțet. În funcție de sortiment, pasta poate conține diferite condimente. Spaniolii, francezii din sud și italienii susțin că această pastă este o specialitate națională sau regională, dar ea este comercializată în tuburi în toată lumea. Se poate accentua gustul anumitor sosuri cu ajutorul ei. Trebuie ținută la rece. Se poate unge pâinea cu ea.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Sosurile și pastele de pește europene conțin mai ales pește și sunt ușor sărate.

ÎNTREBUINȚARE

Sosurile și pastele de pește sunt folosite pentru asezonarea sosurilor și supelor. În mod special, ele intensifică gustul mâncărurilor de pește. Sunt bune cu ouăle fierte tari și pot fi întinse pe pâine.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Crema de anșoa se comercializează la tub, putând fi achiziționată din aproape orice supermarket. Dacă vreți să cumpărați cremă de caviar sau somon, este recomandabil să căutați într-un magazin de delicatese. Pastele și cremele de pește nu pot fi păstrate vreme îndelungată, și trebuie ținute la frigider. Odată deschise, trebuie consumate repede.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Pastele de pește europene – cu excepția cremei de anșoa – nu tolerează căldura și nu pot fi adăugate decât reci mâncărurilor sau cu puțin înainte ca mâncarea să fie servită.

Calitatea cremei de anșoa se reflectă în prețul produsului.

Extracte sărate

Origine:
Europa

Partea comestibilă:
Totul

Întrebuințare:


PRODUSE: cuburi bouillon, supe în granule, extract de drojdie.

CUBURILE BOUILLON/ SUPE ÎN GRANULE

ISTORIC. Cuburile bouillon sunt condimente clasice pentru supe. Comercializate de compania Maggi pentru prima dată în anul 1900, ele au făcut parte din oferta sa de produse de atunci și până azi fără întrerupere. Cuburile bouillon au devenit o bază pentru supe și tocănițe în anii 1970 și 1980, dar în ultima vreme au fost înlocuite de supele granulate sau supele instant. Ținând loc de sare, cuburile bouillon au rămas ingredientul esențial pentru supe.

METODA DE PREPARARE. Cuburile bouillon conțin extracte dense de carne sau legume. Apa este evaporată și extractul este înghețat-uscat în formă de cuburi. Oasele, carnea și legumele în formă de cuburi sunt prăjite în grăsime și puse în apă să fiarbă la foc mic. Ingredientele eliberează încet încet substanțele componente în timpul fierberii. Totul este asezonat cu condimente și sare. Dacă este preparat indus-



trial, amestecul este mai gros și este trecut prin procesul de înghețare-uscare.

EXTRACTUL DE DROJDIE

ISTORIC. În secolul al XIX-lea, Justus von Liebig, un chimist german, și Louis Pasteur, un biolog și chimist francez, au inventat o procedură de a produce extracte industriale care să dureze mult. Extractul de drojdie ca și condiment a cunoscut o renaștere la începutul secolului trecut odată cu descoperirea vitaminei B și a efectului său asupra organismului uman, întrucât drojdia este bogată în vitamina B.

METODA DE PREPARARE. Există două metode de a prepara extractul de drojdie. În procesul de autoliză, se adaugă apă

la 50°C culturilor de drojdie. La această temperatură, celulele de drojdie mor, dar enzimele conținutului celulei rămân active. Enzimele de drojdie erodează pereții celulei și conținutul se eliberează, în timp ce proteinele se descompun în aminoacizi. Apoi lichidul este filtrat și evaporat. Hidroliza acidă este un proces chimic în care culturile de drojdie sunt încălzite și neutralizate cu hidrocloruri, sodă caustică sau cu carbonat de sodiu. Descompunerea și fermentarea culturilor de drojdie sunt accelerate în cel de-al doilea proces.



AȚI GUSTAT VREODATĂ?

SUPĂ FIERBINTE DE ROȘII

Se taie bucăți 1 ceapă roșie, se zdrobesc roșiile din 2 conserve mari și se păstrează sucul. Se încălzesc 2 linguri de ulei într-o oală și se prăjește ceapa, cu 1 usturoi presat, roșiile și sucul de roșii. Se asezonează cu 1 linguriță de oregano și 1 de linguriță de praf de chili, un vârf de sare, 1 linguriță de amestec granulat pentru supă și 1 lingură de zahăr. Se lasă la foc mic timp de 10 minute.

Se servește cu bucăți de avocado tăiate felii și crutoane.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Toate extractele sărate sunt, în mod evident, sărate. Ele sunt de asemenea și aromate și picante.

ÎNTREBUINȚARE

Extractele sărate sunt produse populare și înlocuiesc sarea la mâncărurile picante. În afară de asezonarea supelor și tocănițelor, ele sunt folosite pentru condimentarea mâncărurilor de carne și pește, de legume, a sosurilor, sufleurilor și prăjiturilor aromate.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Termenul de garanție este întotdeauna tipărit pe ambalaj. Produsele trebuie păstrate într-un loc uscat, întunecos și răcoros, cum ar fi dulapul de bucătărie. Borcanele trebuie închise foarte bine pentru că extractele absorb umiditatea din aer, ceea ce face ca măsurarea prafului instant să fie mai dificilă.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Folosiți extractele sărate în loc de sare, dar aveți grijă! Prea multă sare strică gustul mâncării.

Multe prafuri instant se adaugă mâncărurilor reci în timp ce altele sunt potrivite doar pentru lichidele fierbinți. Când preparați o mâncare rece, aveți grijă la indicațiile de pe pachet.

Muştarul

Origine:
Asia, Europa

Partea comestibilă:


Întrebuinţare:


PRODUSE

a. ÎN FUNCŢIE DE AROMĂ: muştarul este dulce, puţin iute, potrivit de iute, iute, foarte iute.

b. ÎN FUNCŢIE DE ORIGINE: există muştar din Germania, Franţa, Anglia, America.

ISTORIC. Muştarul se numără printre cele mai vechi paste de condimente din lume. În Antichitate, în Egipt, Grecia şi Roma, făina de muştar era considerată condiment şi era folosită pentru conservarea cărnii. O reţetă din secolul al IV-lea scrisă de un roman pe nume Paladius dovedeşte că muştarul cu aceeaşi compoziţie ca şi astăzi exista din timpurile antice; conţinea: miere, ulei de măsline, oţet şi seminţe măcinate de muştar. Se poate spune cu certitudine că muştarul exista în regiunea Rinului în timpul epocii romane, dar a devenit cu adevărat popular în Germania şi Franţa de abia în jurul secolului al X-lea. În insulele britanice, muştarul a fost descoperit de abia în secolul al XII-lea. În 1634, oraşului Dijon i s-a acordat dreptul unic de a produce muştar în Franţa, localitatea fiind şi azi faimoasă în toată Europa pentru producţia de muştar. Întrucât muştarul creşte peste tot unde este climă temperată,



Maşină de mashbottich într-o moară de muştar din Monschau

există tot felul de soiuri de muștar în toată Europa. În unele locuri există o tradiție îndelungată în producerea muștarului, altele au dispărut din pricina globalizării, iar în câteva are loc o renaștere a acestui fenomen. Soiurile de muștar există în toate țările europene. Fie că sunt fabricate în Cehia, Suedia sau Belgia, specialități de muștar există peste tot. Întrucât cele mai cunoscute și mai exportate tipuri sunt cele nemțești, franțuzești și englezești, doar aceste tipuri de muștar vor fi prezentate în detaliu, ceea ce nu înseamnă că varietățile naționale necitate sunt subapreciate.

METODĂ DE PREPARARE. Boabele de muștar sunt zdrobite și semințele se toarnă într-un rulou de sfărâmare, cojile fiind îndepărtate în timpul procesului. Sortimentele de muștar pro-

duse industrial făcute în cantități mari sunt fabricate prin intermediul procesului de mare presiune. Apoi uleiul de muștar este stors parțial, iar partea rămasă de muștar este măcinată într-un praf fin. La morile mici de producere a muștarului, crupele de muștar sunt amestecate cu oțet și sare într-un mashbottich. Terciul de muștar este lăsat să stea pentru a-și dezvolta aroma sa specială înainte de a fi măcinat.

Muștarul capătă consistența sa specială în timpul amestecului cu toate ingredientele. Făina de muștar poate conține, în funcție de gradul de măcinare, de 3 până la 4 ori mai multă apă. Procedura se datorează capacității carbohidraților de a se umfla. În procesul de preparare prin metode tradiționale, aroma se degajă mai bine și uleiurile esențiale se păstrează în cantități mai mari. Deși procedurile de producție sunt mai mult sau mai puțin aceleași, există mari diferențe între soiurile de muștar, după cum veți afla în cele ce urmează. Muștarul se poate obține din trei sortimente diferite de boabe sau dintr-un amestec de semințe de muștar. Boabele de muștar alb (*Sinapis alba*) sunt de obicei mai puțin iuți, muștarul negru (*Brassica nigra*) este foarte iute (fiind rar folosit), iar muștarul indian (*Brassica juncea*) este utilizat foarte mult. Mai există și alte sortimente.

Există diferite sortimente de oțet care dau gust muștarului. Se folosesc oțetul de mere, oțetul de malț, oțetul de vin, dar și alte sortimente. Nu neapărat oțetul este acela care transformă făina de muștar în pastă. În anumite sortimente de muștar se folosește mustul de struguri. Fiecare moară de muștar adaugă propriile condimente, arome, miere și alcooluri compoziției de bază din muștar după rețeta proprie sau conform unei vechi tradiții de familie.

MUŞTARUL ŞI AROMELE SALE

Muştarul dulce. Acest tip de muştar este un amestec de boabe de muştar alb şi brun care sunt măcinate cu granule mari, prăjite puţin şi îndulcite cu zahăr sau miere. Gustul muştarului este dulceag, fiind cunoscut sub numele de „muştar bavarez". În bucătăria tradiţională, este consumat cu Weißwürsten şi brânză cu ficat.

Muştarul puţin iute. Acest tip de muştar este foarte popular, fiind numit „select" sau „muştar de masă". Este produs mai ales din boabe de muştar alb, iar gustul său este picant în mod delicat.



Mştarul potrivit de iute. Este de asemenea preparat din boabe de muştar alb şi brun, dar este mult mai iute. Copiii de obicei refuză să îl consume.

Muştarul iute. Este produs mai ales din boabe de muştar brun. Este atât de iute încât provoacă lăcrimarea.

Muştarul extra iute. Este extrem de iute şi este produs mai ales din boabe de muştar brun. Dacă veţi consuma fie şi o cantitate mică, vă arde gura, iar dacă sunteţi răcit, vă desfundă nasul.



CULTURA DE MUȘTAR DIN GERMANIA

A.B.B. Mustard este cel mai vechi tip de muștar din Germania. În 1726, familia Esser a deschis prima fabrică de muștar din Germania, care a intrat în posesia familiei Bergrath în anul 1781. În 1800, Adam Bernhard Bergrath a preluat compania și a început să își imprime inițialele pe borcanele albe de ceramică în care se punea muștarul. Astăzi, aproximativ 800 kg de muștar sunt vândute pe săptămână în Düsseldorf.

Muștarul din estul Germaniei. Muștarul Bautzner era aproape necunoscut germanilor federali deși era foarte popular în Germania de Est. În afară de acest produs iute și nostalgic venind din Oberlausitz, este recomandabil să gustați muștarul Altenburg din orășelul Altenburg, de lângă

Leipzig, dacă aveți ocazia. Muștarul Niederfinower din Uckermark are o aromă înțepătoare. În Germania de Est, era preferat muștarul din Cehia pentru că era mai granulat.

Muștarul din sud. Muștarul dulce este produs în Bavaria. Acum câțiva ani, trebuia să mergi în sud și să traversezi „ecuatorul Weißwürst" pentru a putea cumpăra acest sortiment dulceag de muștar. Un adevărat bavarez nu mănâncă niciodată Weißwürste fără acest muștar dulce.

CULTURA DE MUȘTAR DIN FRANȚA

Muștarul de Dijon. Deși Franța a avut o guvernare centrală puternică la Paris în ultimele câteva secole, specialitățile culinare au fost caracteristice mai ales regiunilor din afara Parisului.Cu toate acestea, ele s-au bucurat de mare succes în capitală. Așa a fost cazul cu muștarul din Dijon, capitala Burgundiei. Făina de muștar de Dijon nu se amestecă cu oțet, ci cu suc din struguri necopți sau cu must. Capsulele semințelor sunt în întregime sau parțial înlăturate la sortimentele foarte iuți, dând acestui muștar un caracter picant foarte accentuat. „Moutarde de Dijon" se găsește în trei sortimente de bază: puțin iute, mediu iute și foarte iute.

Boabele de muștar pot fi râșnite mai mare sau mai fin, în funcție de sortiment, și pe lângă aceasta, tipurile mai diferă și după aromele diferitelor ierburi conținute. Tarhonul și ardeii verzi sunt printre ingredientele clasice ale culturii de muștar franceze, dar mai există și alte tipuri de condimente precum Herbs de Provence, arpagicul sau șampania.

Muştarul de Bordeaux. Acest muştar este puţin iute şi conţine o mare cantitate de capsule de seminţe, dar şi cel puţin 20 la sută praf de muştar. Are culoarea galben închis, dar există şi o variantă roşie-muştarul Beaujolais.

Muştarul Rôtisseur. Este galben închis, mediu iute, măcinat mare cu o mare cantitate de boabe de muştar. Rôtisseur este numele bucătarului care se ocupa de prăjire; nu se referă ca la alte sortimente, la numele vreunui oraş sau al unei regiuni.

CULTURA DE MUŞTAR DIN ANGLIA ŞI AMERICA

În insulele britanice, totul este puţin diferit faţă de restul continentului. Englezii preferă propriul amestec de muştar.



Prin urmare, praful de muștar este amestecat aici cu puțină apă. În afară de propriul lor praf de muștar, englezii au și propriile lor specialități de muștar.

Muștarul englezesc. Spre deosebire de muștarul de pe continent, muștarul englezesc este preparat în cea mai mare parte din boabe de muștar brun. Cele mai bune sortimente de muștar englezesc nu sunt preparate cu oțet distilat, ci conțin un oțet din malț puțin concentrat. Există de asemenea, diferențe în ceea ce privește gradul de măcinare a boabelor de muștar. În Anglia sunt specialități de muștar preparate cu whisky, bere sau mentă.

Muștarul american. America reflectă cultura muștarului european. În funcție de originea coloniștilor europeni, muștarul seamănă fie cu cel englezesc, fie cu cel franțuzesc sau nemțesc. Totuși, muștarul american are o caracteristică unică: este rafinat cu bourbon în loc de whisky. Sunt folosite semințe de muștar din America, iar caracterul lor picant și aroma sunt adaptate gusturilor locale.

ȘTIAȚI CĂ?
Întrucât muștarului i se pune must, numele său este *mustum ardens* la origine, sau în engleză, „must picant". Cuvântul francez *moutarde* și cel englezesc *„mustard"* provin din latină.

UZ MEDICINAL. Muștarul este un remediu bine cunoscut în casă. O compresă cu gheață și muștar este bună pentru calmarea crampelor. Muștarul dizolvat în supe sau zeamă de

legume ajută la eliminarea mucusului și, după cum știm din experiență, consumarea muștarului ajută la degajarea căilor respiratorii, curățând sinusurile, ajutându-ne să respirăm mai ușor.

MUȘTARUL AROMAT

Muștarul cu ingrediente aromatice există de când există muștarul. Sortimentele clasice sunt muștarul cu ierburi aromatice și muștarul cu hrean. Selecția ingredientelor devine tot mai mare: roșii, chili, mac, ananas, urzică și fructe de pădure.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Se pot marina carnea și peștele cu muștar. Muștarul nu tolerează temperaturile mari vreme îndelungată. Altfel uleiurile esențiale pe care le conține se evaporă. De aceea, puneți întotdeauna muștarul la urmă, după ce ați preparat mâncarea. Când preparați un dressing de salată, amestecați prima dată muștarul cu oțet, și apoi adăugați uleiul. Altfel, compoziția se taie repede.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

În funcție de ingrediente, muștarul poate fi ușor dulce sau extrem de iute. Există sortimente de muștar cu diferite condimente, arome și tipuri de alcool.

ÎNTREBUINȚARE

Muștarul se servește cu cârnați, sosuri, fripturi, pui sau specialități reci. Muștarul este bun cu maioneză și sosuri de salată. Gustul peștelui, în special heringul și somonul, este mai pregnant dacă se adaugă muștar.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Muștarul de Thomy, Hengstenberg, Kühne, Maille etc. se găsește în orice supermarket. Muștarul este comercializat în borcane și tuburi. Merită să încercați sortimentele de muștar provenind de la mori regionale. Nu toate soiurile de muștar sunt la fel de bune. Ca să cumpărați muștar de foarte bună calitate trebuie să mergeți la un magazin de condimente. Chiar dacă muștarul nu conține conservanți, puteți să îl păstrați până la 1 an. Borcanele și tuburile de muștar odată deschise trebuie ținute la frigider.

Sosul de soia și sosurile de soia condimentate

Sosul soia

Origine:
Asia

Partea comestibilă:
Totul

Întrebuințare:


Proprietăți:


PRODUSE: sosul de soia japonez și chinezesc.

ISTORIC. Sosul de soia are o istorie lungă în bucătăria asiatică. Izvoare din secolul al VI-lea vorbesc despre un sos de un brun închis asemănător soiei. În afară de sosul de soia chinezesc și japonez, aproape orice țară din Asia are sortimentul său din acest sos.

METODA DE PREPARARE. În mod tradițional, sosul de soia este preparat prin metode naturale, de-a lungul unui proces care durează câteva luni. Prima dată, sunt măcinate boabele de soia sau amestecul de boabe de soia. Boabele sau semințele de soia măcinate sunt amestecate cu mucegai (*Aspergillus*), apă și sare, după care începe procesul de fermentare. Proteinele vegetale sunt descompuse enzimatic, producând culoarea brun și caracteristica picantă, foarte aromată a sosului. La modul ideal, terciul se procesează după câteva luni sau chiar după un an. Dar pentru a economisi timp și costurile de producție, a fost introdus un proces prin care sosul



de soia este produs doar în câteva zile. În acest caz, terciului i se adaugă acid. Culoarea, gustul și aroma acestor sosuri de soia produse rapid sunt determinate de siropul de porumb, coloranți caramel și arome artificiale care trebuie specificate pe ambalaj. Se poate, astfel, distinge între un sos bun de soia preparat tradițional fără aditivi și unul inferior.

SOSUL DE SOIA CHINEZESC

Sosul de soia tradițional se prepară numai din boabe de soia. Există două tipuri: închis și deschis la culoare. Sosul închis la culoare poate fi păstrat mai mult timp decât cel deschis la culoare, iar gustul său este mai puțin pregnant.

SOSUL DE SOIA JAPONEZ

Mai este numit și „shoyu", fiind probabil produs cu 1000 de ani mai târziu decât sosul chinezesc. Nu are în compoziție decât boabe de soia și grâu. În Japonia, există două tipuri de sosuri: închise și deschise la culoare. Sosul deschis la culoare este mai sărat, dar mai puțin pregnant la gust. Nu poate fi păstrat mult timp. În timpul fermentării i se pune Amazake, un lichid dulce.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ

În trecut, la produsele preparate prin metode netradiționale au fost identificate mari cantități de chloridă de propanol. Se bănuiește că această substanță este cancerigenă. Prin urmare, Comisia Europeană a hotărât că doar o concentrație de 0.02 mg/kg este admisă și această hotărâre a intrat în vigoare în țările Uniunii Europene începând cu 1 aprilie 2002.



ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Gustul sosurilor de soia este sărat, picant și, în funcție de sortiment, ușor dulce.

ÎNTREBUINȚARE

Sosul de soia este cel mai important condiment în bucătăria asiatică. Este bun la mâncărurile din carne, pește, pui și legume. În mod special, este potrivit pentru marinarea mâncării tofu, condimentarea sosurilor și a supelor, în general, pentru asezonarea mâncărurilor servite la masă. Sosul de soia este pus de asemenea, în sushi.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Sosul de soia se găsește în supermarketuri, în magazinele cu specialități asiatice sau în cele de delicatese. Se găsește îmbuteliat. Sticlele mici sunt de preferat deoarece sosul de soia își pierde aroma dacă stă deschis multă vreme. Deși păstrarea sticlelor cu sos de soia la temperatura camerei nu dăunează produsului, este mai bine să îl țineți la frigider.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Cu sosul de soia se pot asezona atât mâncărurile calde cât și cele reci. Nu subestimați niciodată conținutul de sare al produsului. De obicei nu este necesar să mai adăugați sare.

Sosuri picante bazate pe soia

PRODUSE: sos de boabe, sos Hoisin, Teriyaki, Tamari, Ketjap Benteng, Miso.



SOS DE FASOLE

Sosul de boabe de soia este un sos gros și închis la culoare, mai ales în nordul și vestul Chinei, conținând boabe de soia fermentate. Există două sortimente: mai puțin iute și picant, în funcție de condimentele conținute și de cantitatea de sare.

KETJAP BENTENG

Ketjap Benteng este un sos de soia indonezian cu condimente, ierburi aromatice și zahăr. Se poate distinge între sosul ușor îndulcit cu adaos de „asin" și cel intens îndulcit cu „mains".

SOS HOISIN

Sosul Hoisin este un sortiment chinezesc al sosului de soia. Conține pastă de soia, usturoi, ulei de susan, oțet, chili și condi-



mente. Diferă de alte sosuri de soia prin culoarea sa roșie. Se servește cu rață de Beijing.

TERIYAKI

Teriyaki este un sos de soia special japonez. El mai conține, pe lângă celelalte sosuri, vin, oțet, zahăr și condimente asiatice. Este ideal pentru grilluri. Folosiți-l pentru marinate sau pentru a unge carnea făcută la grill. Datorită conținutului de zahăr, carnea se caramelizează și capătă o culoare plăcută.



TAMARI

Tamari este un alt tip de sos de soia, produs cu ajutorul fermentării acidului lactic. Este o variantă a produselor Miso. Tamari este mai puțin iute și de obicei mai puțin sărat decât sosul de soia obișnuit. Nu conține grâu.

MISO

Miso este o pastă brună preparată din boabe de soia, fiind foarte populară în Japonia. Este folosită pentru pregătirea supei Miso. Miso se dizolvă în apă și se gătește cu orez, legume și carne.





AȚI GUSTAT VREODATĂ?

FONDUE JAPONEZ

Se taie 900 de grame de carne de vacă în felii foarte subțiri și se pun pe o tavă. Preparați oricare din ingredientele de mai jos și puneți-le pe farfurii mici: ciuperci shiitake, muguri de soia, muguri de bambus, castane feliate, morcovi tăiați fin, ardei roșii și cepe verzi tăiate rondele mari. Puneți prune de ghimbir în miere, ghimbir-în oțet și sos de soia, sos de chili și sos Miso, pe farfurii separate. Se încălzesc 250 mililitri de supă de pui într-o oală specială. Fiecare oaspete își înmoaie bucata de carne, ciuperca sau leguma în zeama de supă sau în sosuri.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ
Toate sosurile picante bazate pe soia sunt sărate, picante sau, în funcție de sortiment, dulci, iuți sau aromatice.

ÎNTREBUINȚARE
Sosurile de soia sunt folosite pentru a condimenta toate mâncărurile picante din bucătăria asiatică, a asezona carnea pregătită la grill, sosurile sau supele, sau să împrumute unor ingrediente aroma asiatică. Sosurile bazate pe soia sunt bune cu orezul asiatic sau cu mâncărurile de paste.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE
Sosurile picante bazate pe soia se găsesc în supermarketuri, în magazinele de specialitate asiatice sau în magazinele de condimente. Deși nu se strică ușor, încercați să le cumpărați în sticluțe mici. Odată deschise, sosurile își pierd repede aroma. Este de preferat să le țineți la frigider.

SFATURI PENTRU GĂTIT
Sosurile de soia se folosesc mai ales pentru asezonarea mâncărurilor fierbinți.
Nu subestimați conținutul de sare și iuțeala unora dintre aceste sosuri picante și folosiți-le cu atenție, pentru că este întotdeauna posibil să adăugați mai multe condimente, dar nu și viceversa.

Sosuri picante

PRODUSE: sosul Worcestershire, lichid picant Maggi, sos HP, sos A.1, ketchup, salsa.

SOSUL WORCESTERSHIRE

ISTORIC. În anul 1835, lordul Sandys a dat comandă farmaciștilor John Lea și William Perrins să prepare un sos asemănător cu acelea gustate de el în timpul șederii în India. După ce farmaciștii au preparat sosul, nu s-au declarat mulțumiți de rezultat. Totuși, nu au aruncat compoziția. Sosul preparat de ei a rămas uitat într-un butoi din pivniță vreme de 2 ani, până când, din întâmplare, cei doi au dat de el. Înainte să verse conținutul, farmaciștii au gustat din lichidul brun închis și au descoperit, spre surpriza lor, că avea un gust similar cu al vinului aromat. Curând după aceasta, sosul Worcestershire, cum a fost botezat, a devenit un mare succes.

METODĂ DE PREPARARE. Astăzi, sosul Worcestershire nu este produs doar de compania Lea & Perrins. Ingredientele și metoda de producție sunt similare, dar nu identice, la toate sosurile Worcestershire. Condimentul englezesc, închis la



culoare, este preparat mai ales din tamarind, chili, anșoa, oțet de malț, ceapă, usturoi, zahăr și câteva condimente. Fiecare producător ține secretă formula de preparare. Pentru a avea o aromă bună, ingredientele trebuie ținute în butoaie de lemn timp de 3 ani. În timpul acestei perioade, produsul se macerează și dezvoltă o aromă picantă și dulceagă asemănătoare cu sherry.



LICHID PICANT MAGGI

ISTORIC. În anul 1887, Julyus Maggi, un elvețian din Kempttal, a creat condimentul Maggi. În chiar același an, a luat ființă o filială germană cu sediul în „Gütterli-Hüsli", din Singen. La început, Julyus Maggi nu a avut intenția de a produce un sos picant, dar și-a dat seama că aceasta ar putea fi o afacere extraordinară. Prin urmare, a început să experimenteze cu legume, în 1882. În anul 1884, el a introdus prima făină de legume pe piață și, 3 ani mai târziu, a lansat pe piață primul condiment cu numele său. Deși la început acesta era un produs pentru oamenii săraci, astăzi îl găsim în fiecare gospodărie germană, fie ea de multimilionari sau de oameni săraci.

METODĂ DE PREPARARE. Lichidul picant Maggi constă în proteine vegetale, apă, sare, arome, glutamat și extract de drojdie. Proteinele vegetale se descompun în timpul procesului de fermentație într-un mod asemănător cu fermentația berii, dar în acest caz nu se produce alcool. Condimentul se macerează timp de 3-4 luni în bazine, timp în care se dezvoltă aroma sa caracteristică.

SOSUL HP

ISTORIC. În anul 1899, a fost creat un sos brun numit HP. Abrevierea „H.P." înseamnă „House of Parliament". Formula a fost inventată de familia Garton. Domnul Garton a vândut prima dată sosul său făcut în casă la magazinul de legume din Nottingham, înainte să vândă rețeta unui producător.

METODĂ DE PREPARARE. Sosul HP constă într-un amestec de oțet de malț, melasă, oțet de alcool, zahăr, curmale, tamarind, sos de soia, condimente și sare. Toate ingredientele se amestecă, iar din combinația lor rezultă clasica aromă a sosului HP. Nu conține aditivi, fiind un produs pur vegetal.



SOSUL A.1.

ISTORIC. Acest sos a fost creat la Londra, deși astăzi este cel mai important sos de grill din America de Nord. Se spune că sosul a fost creat de Henderson William Brand, bucătarul regelui George IV. Regelui i-a plăcut atât de mult sosul încât l-a numit „A.1." Succesul i-a sucit mințile lui Brand, care a înființat o companie producătoare de esențe aromatice și sosuri. Totuși, pentru că îi lipseau abilitățile de om de afaceri, a dat faliment. Prietenul său, W.H. Withall, a realizat potențialul acestui produs, a preluat afacerea în anul 1850 și i-a dat numele de Brand & Co.



METODĂ DE PREPARARE. De 140 de ani nimic nu s-a schimbat în metoda de producție. Acest sos dulce picant are în compoziție portocale, usturoi, ceapă și ierburi aromatice.

KETCHUP



ISTORIC. Ketchupul, sosul roșu, dens, picant și condimentat, este în mod evident primul sos cu care fac cunoștință copiii din Europa de Vest. Nu se știe clar cine a descoperit primul ketchup. Navigatorii englezi au adus din Malaezia sosul „ketsiap" sau „kechap". La origini sosul era un sos de pește tipic asiatic preparat din pește fermentat, scoici și condimente. Richard Brigg, un bucătar englez, se spune că a fost primul căruia i-a venit ideea, în anul 1792, de a pune, în loc de pește, roșii. De atunci a început să se fabrice ketchupul de roșii și în mod firesc fiecare companie păstrează secretă formula de fabricație.

METODĂ DE PREPARARE.
Baza ketchupului o reprezintă roșiile amestecate cu oțet, zahăr și condimente precum paprika, piper, cuișoare, scorțișoară, ghimbir, ceapă și nucșoară. Deși fiecare companie are propria sa formulă de preparare, ketchup-ul de roșii trebuie să conțină cel puțin 7 la sută roșii. În afară de ketchupul de roșii clasic, mai există încă câteva sortimente. Cel mai popular este ketchupul de curry brun-gălbui. De asemenea, se mai găsesc ketchupul de ceapă și ketchupul Schaschlik.



SALSA

ISTORIC. Nu știm cu certitudine dacă sosul salsa a fost creat în Spania, America de Sud sau Mexic. Totuși, un lucru este sigur: cuceritorii spanioli au preluat sosurile picante ale indienilor, iar unul dintre sosuri a supraviețuit, fiind folosit mai ales în bucătăria țărilor din America de Sud chiar și astăzi.

METODĂ DE PREPARARE. Salsa este preparat dintr-un amestec de roșii, tomatillos, chili, ceapă, usturoi și condimente. În orice caz, salsa originală includea cilantro. În funcție de sortiment, salsa conține oregano, oțet și ulei. Există diferite grade de iuțeală de la „foarte iute" la „mediu" sau „puțin iute". Caracterul picant depinde de conținutul de chili.

SFATURI PENTRU GĂTIT

Dacă vreți să scoateți în evidență gustul mâncărurilor cu aceste sosuri picante, adăugați-le după ce ați terminat de gătit sau asezonați cu sosul respectiv la masă.
Toate aceste sosuri conțin sare. Prin urmare, nu mai este necesar să adăugați sare.

ÎN BUCĂTĂRIE

AROMĂ

Toate aceste sosuri sunt picante sau chiar extrem de iuți.

ÎNTREBUINȚARE

Sosul Worcestershire este folosit pentru a sublinia gustul mâncărurilor din bucătăria clasică, în special al sosurilor ușoare, ragout-urilor, mâncărurilor de pește și ouă. Câteva picături de sos Worcestershire dau un gust bun cocktailului Boody Mary. Este bun pentru marinarea cărnii preparate pe grill.

Maggi este un condiment universal care este bun și cu mâncărurile picante. Este foarte potrivit pentru a revigora gustul fad al unei mâncări.

HP și *A.1.* sunt sosuri clasice pentru grill folosite drept condimente la masă, la fiecare restaurant respectabil. Ele sunt bune la mâncărurile de carne și pește, dar și la tocănițele consistente.

Ketchupul a fost creat tot ca un sos de grill. Totuși, este folosit ca un condiment universal pentru paste, ouă, cartofi și pentru toate mâncărurile suculente.

Salsa este cel mai picant sos condimentat. Se servește cu mâncărurile de carne și pește în bucătăria țărilor din America Latină.

CUMPĂRARE/PĂSTRARE

Toate aceste sosuri au un termen de valabilitate bine determinat. Aflați-l de pe ambalaj. Țineți-le întotdeauna la frigider.

LA CE MÂNCARE ESTE BUN CONDIMENTUL?

	Ajowan	Anason	Annatto	Bălegarul-dracului	Usturoi sălbatic	Busuioc	Pelin	Tătăneasă	Sermountain	Schinduf	Cimbru Satureia	Ardei de Cayenne	Chili	Frunză de curry	Tarhon	Fenicul	Galangal	Cuișoare	Ghimbir	Chitră Kaffir
Ou												●			●					
Pâine		●								●						●			●	
Produse la cuptor		●																●	●	
Desert		●																●	●	●
Fructe de mare			●									●	●				●			
Pește			●				●			●		●		●	●	●	●	●		
Vânat											●							●		
Pui	●		●	●			●			●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Miel				●			●		●	●	●	●	●	●				●	●	●
Porc			●				●			●	●	●	●	●				●	●	●
Vițel												●		●						●
Vită										●		●	●	●					●	●
Orez	●		●									●						●		
Paste					●	●						●	●							
Cartofi											●	●								
Legume	●										●			●						
Legume verzi	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Salate					●	●		●							●					
Sosuri					●	●	●					●	●	●	●			●		●
Supe				●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●

COMBINAȚII BUNE DE CONDIMENTE

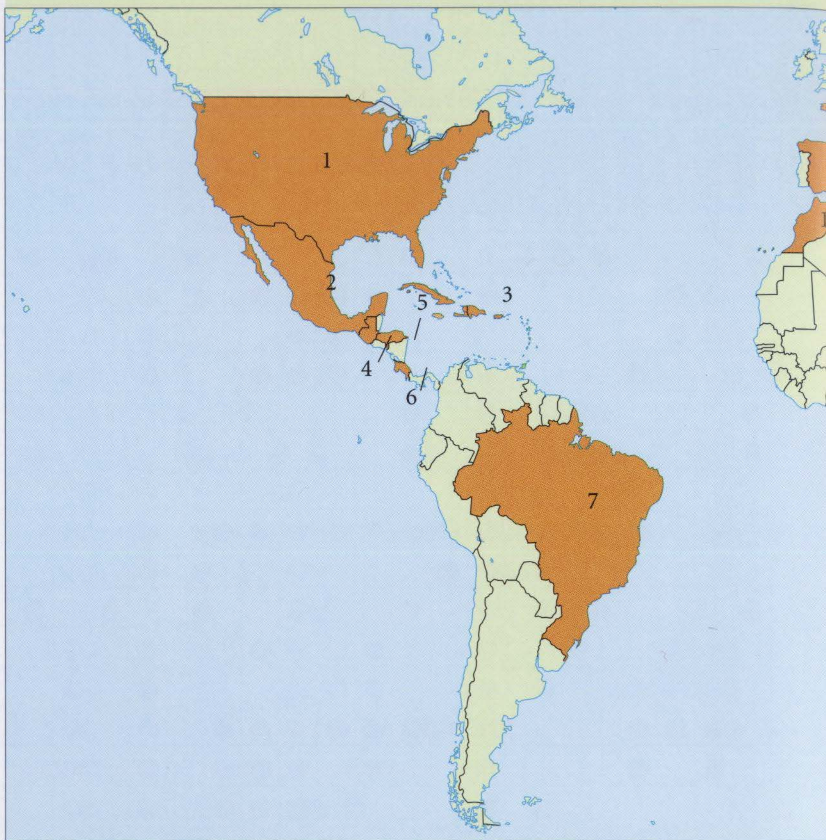
	Capere	Nucșoară de Eletaria	Cassia	Usturoi	Coriandru	Chimion	Chimen	Curcuma	Dafin	Nucșoară (coajă uscată)	Sovârv	Hrean	Mac	Nucșoară (fruct)	Oregano	Paprika	Piper	Piment	Rozmarin	Șofran
Ou	●							●		●				●		●	●			
Pâine					●	●	●						●				●			
Produse la cuptor		●	●		●		●			●			●	●			●	●		●
Desert		●	●							●			●	●			●			●
Fructe de mare				●				●		●				●		●	●			
Pește	●	●		●				●	●	●		●		●		●	●	●		●
Vânat				●					●					●		●	●	●	●	
Pui		●	●	●	●	●		●	●	●	●			●	●	●	●		●	●
Miel		●		●		●	●		●		●			●		●	●		●	●
Porc		●		●	●		●		●		●			●	●	●	●		●	
Vițel	●	●	●		●					●		●		●			●		●	
Vită	●	●	●	●	●				●	●		●		●	●	●	●	●	●	
Orez		●	●		●	●		●		●						●	●			●
Pasta				●				●						●	●		●			●
Cartofi					●		●		●		●			●	●	●	●		●	
Legume					●	●	●		●		●				●		●		●	
Legume verzi		●		●	●	●	●	●	●	●				●	●	●	●	●	●	
Salate	●			●											●	●	●			
Sosuri	●	●	●	●	●	●		●	●	●				●	●	●	●			●
Supe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●			●

LA CE MÂNCARE ESTE BUN CONDIMENTUL?

	Salvie	Sare	Dafin american	Arpagic chinezesc	Chimion negru	Țelină sălbatică	Muștar	Susan	Piper Sezchuan	Anason chinezesc	Sumac	Hațmațuchi	Tamarind	Cimbru	Vanilie	Ienupăr	Wasabi	Rută comună	Scorțișoară	Iarba-lămâii
Ou		●			●												●			
Pâine		●			●	●		●												
Produse la cuptor		●						●		●		●			●				●	
Desert		●						●		●		●			●				●	●
Fructe de mare		●	●											●	●					
Pește	●	●	●		●	●	●	●	●		●			●	●	●	●	●		●
Vânat		●					●							●		●				
Pui	●	●	●		●		●	●	●	●	●		●	●	●		●		●	●
Miel		●			●						●		●	●		●				
Porc		●			●			●	●	●			●	●		●		●		
Vițel	●	●			●										●		●	●	●	●
Vită		●			●		●	●						●		●	●	●	●	
Orez		●									●		●						●	●
Paste	●	●							●											
Cartofi		●			●			●	●					●						
Legume		●			●						●		●	●				●		
Legume verzi		●	●	●	●	●	●	●			●		●	●		●		●	●	
Salate		●		●	●						●							●		
Sosuri		●	●	●			●					●		●					●	●
Supe		●	●			●	●	●	●	●				●					●	●

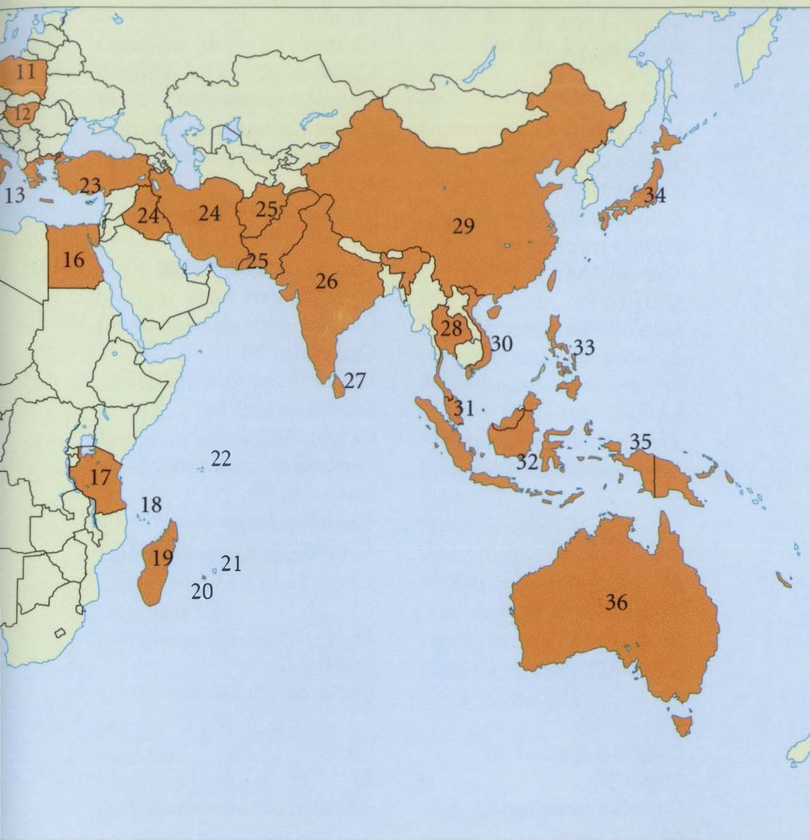
COMBINAȚII BUNE DE CONDIMENTE

	Anason	Busuioc	Piper cayenne	Tarhon	Cuișoare	Nucșoară de Eletaria	Chimen	Dafin	Sovârv	Nucșoară (fruct)	Oregano	Paprika	Piper	Rozmarin	Salvie	Anason chinezesc	Cimbru	Vanilie	Ienupăr	Scorțișoară
Anason	●				●	●				●						●		●		●
Busuioc		●	●					●			●	●	●	●			●			
Piper cayenne		●	●								●	●	●				●			
Tarhon				●				●				●	●	●			●		●	
Cuișoare	●				●	●		●		●						●				●
Nucșoară de Eletaria	●				●	●				●						●				●
Chimen							●	●												
Dafin		●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	
Sovârv								●	●				●				●		●	
Nucșoară (coaja)	●				●	●		●		●			●					●		●
Oregano		●	●					●			●	●	●	●			●		●	
Paprika		●	●	●				●			●	●	●				●		●	
Piper		●	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	
Rozmarin		●		●				●			●		●	●	●		●		●	
Salvie								●					●	●	●		●		●	
Anason chinezesc	●				●	●										●		●		●
Cimbru		●	●	●				●	●		●	●	●	●	●		●		●	
Vanilie	●									●						●		●		●
Ienupăr				●				●	●		●	●	●	●	●		●		●	
Scorțișoară	●				●	●				●						●		●		●



Harta lumii cu țările producătoare de condimente

1 Statele Unite: chili
2 Mexic: chili, paprika, vanilie
3 Antile: chili, paprika, scorțișoară, piment, vanilie
4 Guatemala: nucșoară de Eletaria, scorțișoară, piment, vanilie
5 Honduras: scorțișoară, piment
6 Costa Rica: scorțișoară, piment
7 Brazilia: paprika, nucșoară, piper, ghimbir
8 Olanda: chimen
9 Franța: chili, paprika, chimen
10 Spania: chili, paprika, șofran
11 Polonia: chimen
12 Ungaria: paprika, chimen
13 Regiunea mediteraneeană: chili, șofran
14 Maroc: chili, chimen, chimion, șofran
15 Nigeria: ghimbir
16 Egipt: chimion
17 Tanzania: cuișoare
18 Comoros: cuișoare, vanilie



19 Madagascar: scorţişoară, nucşoară, cuişoare, vanilie
20 Reunion: cuişoare, vanilie
21 Mauritius: nucşoară
22 Seychelles: scorţişoară
23 Asia de Vest: chimen
24 Irak/Iran: şofran
25 Afganistan/Pakistan: chimion
26 India: chili, chimen, chimion, nucşoară de Eletaria, şofran, piper, ghimbir
27 Sri Lanka: nucşoară de Eletaria, scorţişoară
28 Thailanda: chili
29 China: chili, şofran, anason chinezesc, piper Sezchuan, ghimbir
30 Vietnam: anason chinezesc, piper Sezchuan
31 Malaezia: nucşoară de Eletaria, piper
32 Indonezia: chili, scorţişoară, nucşoară, piper, cuişoare, ghimbir
33 Filipine: anason chinezesc
34 Japonia: anason chinezesc, ghimbir
35 Noua Guinee: nucşoară
36 Australia: ghimbir

INDEX - LISTA DE CONDIMENTE

REȚETE CULINARE CU CONDIMENTE









Tot ce doriți să știți despre condimente!

* Diversele lor arome și întrebuințări
* Informații despre ingrediente, efecte și moduri de utilizare
* Folosirea lor ca produse medicinale, recomandate pentru diferite afecțiuni
* Multe rețete simple și delicioase
* Origini, istoric și informații fascinante

Seria cuprinde: **DICȚIONARUL DUMONT DE CONDIMENTE**
REMEDII NATURISTE
SOSURI
SALATE

ISBN 978-973-724-079-8



www.all.ro